

令和4年度 健康サポート教室

楽に動ける

# 体づくり運動&脳トレ教室



「高齢者の転倒予防運動」と「認知症予防のためのレクリエーション」を行う教室を開催します。

対象：65歳以上の弘前市民

参加費：無料！

申込：予約必要（先着順）

## ◆開催日・受付開始日

1月17日(火)…受付開始 12/20      1月31日(火)…受付開始 1/6

2月 7日(火)…受付開始 1/20      2月21日(火)…受付開始 2/3

3月14日(火)…受付開始 2/20      3月28日(火)…受付開始 3/3

◆時間      午前10時30分～11時30分

◆講師      健康運動指導士

白幡 美鈴 氏

◆会場      温水プール石川（小金崎）

◆定員      各回12人

◆持ち物      内履き、タオル、飲み物



◆マスク着用の上、動きやすい服装でお越しください。



【新型コロナウイルス感染拡大防止】

発熱がある方、  
風邪症状がある方、  
体調に不安がある方は  
参加をご遠慮ください。

【お申込み・お問い合わせ先】

高齢者健康トレーニング教室

温水プール石川

☎ 49-7081

（午前9時～午後5時）

主催：弘前市（介護福祉課）【一般介護予防事業】