

令和4年度
健康サポート教室

対象：65歳以上の弘前市民
参加費：無料！
申込み：予約必要(先着順)

～体のゆがみ改善～

カイロプラクティック療法により、
ボディコントロールバンドを使って
体のバランスを整える運動をします。



■開催日・受付開始日

10月13日(木)…受付開始 9/20 10月25日(火)…受付開始 10/3
11月 8日(火)…受付開始 10/20 11月22日(火)…受付開始 11/3
12月 6日(火)…受付開始 11/20 12月20日(火)…受付開始 12/3

- 時間 午前10時～11時
- 講師 カイロハウス みかみ 三上 孝正 氏
- 会場 温水プール石川 (小金崎)
- 定員 各回 12人
- 持ち物 タオル、飲み物、内履き



講師 三上 氏

【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。

マスク着用の上、動きやすい
服装でお越しください。

【お申し込み・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】