



令和5年度 健康サポート教室

～ゆったりヨガ～

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）

全身の柔軟性を高め、筋力・バランス能力の低下予防が期待できます。



開催日時・申込受付開始日

開催日	開催時間	申込受付開始日
4月10日 （月）	午前 10時30分 ～ 11時30分	3/20(月)～
4月27日 （木）	午後 2時 ～ 3時	4/3(月)～
5月 8日 （月）	午前 10時30分 ～ 11時30分	4/20(木)～
5月25日 （木）	午後 2時 ～ 3時	5/2(火)～
6月12日 （月）	午前 10時30分 ～ 11時30分	5/20(土)～
6月22日 （木）	午後 2時 ～ 3時	6/3(土)～



講師 ヨガスタジオ リライト ヨガインストラクター



会場 温水プール石川（小金崎）



定員 各回12人



服装 動きやすい服



持ち物 内履き、飲み物、タオル（幅30cm、長さ80cm程度）



マスク着用を推奨しております。

発熱がある方、
風邪症状がある方、
体調に不安がある方は
参加をお控えください。



【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】