

令和5年度 健康サポート教室

転倒予防運動



- ①触覚ボールとスモールボールを利用した筋膜リリースとストレッチ
- ②下肢トレーニングと有酸素運動
楽しく運動して転倒予防の体づくり♪

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

10月 3日(火) …受付開始 9/20	10月17日(火) …受付開始 10/3
11月 7日(火) …受付開始 10/20	11月21日(火) …受付開始 11/3
12月 5日(火) …受付開始 11/20	12月19日(火) …受付開始 12/3

◆時間 午前10時15分～11時15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

◆持ち物等 内履き、タオル、飲み物、動きやすい服装



マスク着用を推奨しております。

当日に発熱がある方、
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】