



令和6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)

未経験者でも簡単にできるヨガ教室です。  
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
<b>4月 9日 (火)</b>	午後 <b>2時15分</b> ~ <b>3時15分</b>	3/20(水)~
<b>4月26日 (金)</b>	午後 <b>2時15分</b> ~ <b>3時15分</b>	4/3(水)~
<b>5月 8日 (水)</b>	午後 <b>2時15分</b> ~ <b>3時15分</b>	4/20(土)~
<b>5月25日 (土)</b>	午前 <b>10時15分</b> ~ <b>11時15分</b>	5/7(火)~
<b>6月16日 (日)</b>	午前 <b>10時15分</b> ~ <b>11時15分</b>	5/20(月)~
<b>6月24日 (月)</b>	午後 <b>2時15分</b> ~ <b>3時15分</b>	6/3(月)~

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】