

ヒロロ 高齢者健康トレーニング教室

参加料 無料

対象 65歳以上の市民 = 100人

膝が痛くて歩くのがおっくうになった、疲れやすくなったなど、体力の低下を感じていませんか。

6種類のトレーニングマシンを使った軽い負荷がかかる運動を行います。専門スタッフがサポートしますので、健康増進や介護予防に活用ください。

▼ところ ヒロロ（駅前町）3階高齢者健康トレーニング教室

▼開催時間 令和4年1月～6月の月～土曜日で、次の①～⑥の時間（週1回、利用開始から最長6カ月）

① 午前 8 時 40 分 ～ 9 時 30 分
② 午前 9 時 40 分 ～ 10 時 30 分
③ 午前 10 時 40 分 ～ 11 時 30 分
④ 午後 1 時 50 分 ～ 2 時 40 分
⑤ 午後 2 時 50 分 ～ 3 時 40 分
⑥ 午後 3 時 50 分 ～ 4 時 40 分

▼申し込み方法 12月3日（金・必着）までに、往復はがき（住所・氏名・生年月日・電話番号・利用希望曜日と時間〈第1希望から第3希望まで〉を記入）で申し込みを。※家族や友人同士での応募は、はがき1枚に連名で記載して申し込みが可能／応募多数の場合は抽選で決定（新規利用者を優先）し、12月中旬以降に結果を郵送します。

▼その他 ロマントピア（☎84-2236）や温水プール石川（☎49-7081）でも実施しています。詳しくは各教室に問い合わせを。

■問い合わせ・申込先 高齢者健康トレーニング教室（〒036-8003、駅前町9の20、☎35-0161、午前9時～午後5時）



〒036-8003
弘前市駅前町9の20
高齢者健康トレーニング教室
ヒロロスクエア教室 行

ここは
空欄

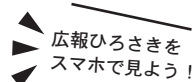
▲応募はがき記入例

〒(自宅の郵便番号)
返信

申し込みする人の住所
申し込みする人の名前

■ 名前
■ 生年月日
■ 住所
■ 電話番号
■ 希望曜日・時間

- 曜日 午前〇時 50分～
- 曜日 午前〇時 50分～
- 曜日 午後〇時 40分～



広報ひろさきを
スマホで見よう！



マチイロ

いつでも、どこでも「広報ひろさき」を見ることが出来る無料アプリです。

【「マチイロ」の主な特徴】

- ◎最新号が発行されるとアプリにお知らせが届く！
- ◎ページめくりや拡大縮小なども簡単！
- ◎範囲を指定して画像を保存したり、メールへの添付、SNS サービスへの投稿も可能！
- ◎全国約900の自治体が導入！

▼その他 通信料は利用者の自己負担／アプリ閲覧



ダウンロードは
こちらから

中の広告内容に弘前市は一切責任を追いません／操作方法など、アプリに関することはホープへ問い合わせを。

■問い合わせ先 アプリに関すること…ホープ（☎092-716-1404）／広報ひろさきに関すること…広聴広報課（☎35-1194）

