

ヒロコ 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、疲れやすくなったりなど、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 ヒロコ（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ヵ月）

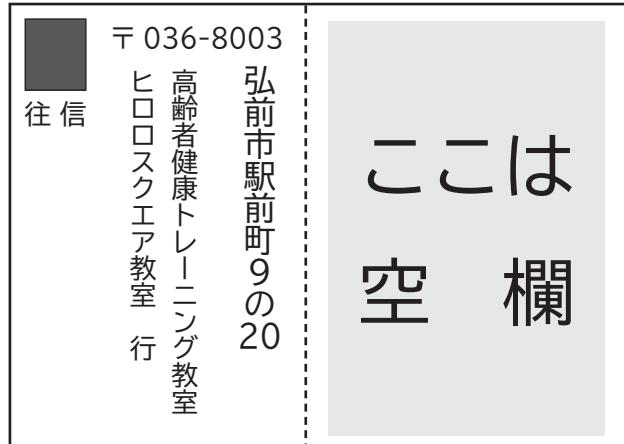
①午前8時40分～9時30分
②午前9時40分～10時30分
③午前10時40分～11時30分
④午後1時50分～2時40分
⑤午後2時50分～3時40分
⑥午後3時50分～4時40分



▼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）



〒(自宅の郵便番号)	名前
返信	生年月日
申し込みする人の名前	住所
申し込みする人の住所	電話番号
	希望曜日・時間
	1.○曜日 午前○時50分～
	2.○曜日 午前○時50分～
	3.○曜日 午後○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」を見ることができる無料アプリです。

【「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、アプリに関するることはホーリーへ問い合わせを。

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



広報ひろさきは環境にやさしい
インキを使用しています。

