

65 歳以上の市民の方対象  
参加無料！

初心者・高齢者にも  
やさしい♡

# 健康サポート教室 ～ゆったりヨガ～



- ◆日にち 4月 9日(火)、23日(火)…3月15日受付開始  
5月14日(火)、28日(火)…4月15日受付開始  
6月11日(火)、25日(火)…5月15日受付開始

- ◆時間 午後2時～3時
- ◆会場 温水プール石川（小金崎）
- ◆講師 ヨガスタジオ リライト  
ヨガインストラクター  
金輪 佳子氏

- ◆定員 各回20人
- ◆持ち物 タオル、飲み物
- ◆動きやすい服装でお越しください。

【お申込み・お問い合わせ先】  
高齢者健康トレーニング教室  
温水プール石川教室  
☎ 49-7081（午前9時～午後5時）

◎4月9日のみ◎

歩幅や左右のバランス  
などがわかる歩行測定  
も実施します！

午後1時～2時（当日受  
け付け後、随時測定）  
室内用シューズをお持ちく  
ださい。

主催：弘前市（介護福祉課）  
【一般介護予防事業】