

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】