

# 筋力向上トレーニング教室

～週1回の運動習慣でいつまでも元気な毎日を～

✓65歳以上対象 ✓参加は無料

令和2年6月1日スタート！！

| 実施日       | 会 場                    | 所在地             | 実施日、休回日、備考  |
|-----------|------------------------|-----------------|---|
| 毎週<br>月曜日 | 千年公民館                  | 小栗山字川合<br>115-1 | 休回日：8/10、9/21                                     |
|           | 新 堀越公民館<br>(6/15~7/27) | 門外2丁目<br>3-11   | 実施日：6/15、6/22、6/29、<br>7/6、7/13、7/20、7/27         |
| 毎週<br>火曜日 | 社会福祉センター               | 宮園二丁目<br>8-1    | 休回日：9/22 ※室内シューズ不要                                |
|           | 中央公民館岩木館               | 賀田一丁目<br>18-3   | 休回日：9/22 ※室内シューズ不要                                |
|           | 新 松森会館                 | 松森町58           | 休回日：9/22  |
|           | 新 樹木会館 (6/16~)         | 樹木1丁目<br>4-2    | 休回日：9/22  |
| 毎週<br>水曜日 | 泉野多目的<br>コミュニティ施設      | 泉野三丁目<br>6-2    | 休回日：8/12  |
|           | 清水交流センター               | 大開二丁目<br>1-2    | 休回日：8/12、9/23<br>※午後1時～開場、1時10分～開始                |
| 水曜日       | 船沢公民館                  | 折笠字宮川<br>95-5   | 実施日：6/10、6/24、7/8、7/22、8/5、8/26、<br>9/9、9/23      |
|           | 北辰学区<br>高杉ふれあいセンター     | 独狐字山辺<br>72-1   | 実施日：6/3、6/17、7/1、7/15、7/29、<br>8/19、9/2、9/16、9/30 |
| 毎週<br>木曜日 | 中野集会所                  | 中野二丁目<br>17-1   | 休回日：7/23、8/13                                     |
|           | 生きがいセンター               | 南袋町1-20         | 休回日：7/23、8/13                                     |
| 毎週<br>金曜日 | 三省地区交流センター             | 三世寺字鳴瀬<br>68-3  | 休回日：7/24、8/14                                     |

【実施期間】令和2年6月1日～令和2年9月30日

※都合により日程変更や中止になる場合があります。10月1日以降の予定は決まり次第お知らせします。

【実施時間】午後1時～2時 (12時30分開場、12時50分までに受付を)

【持ち物】室内用シューズ、タオル、飲み物

【講師】整骨院・接骨院の先生方 (弘前地区柔道整復師会所属)

※イスに座ってできる簡単なストレッチと筋トレが中心の運動を行います。

※65歳以上の市民の方が対象で、事前のお申し込みは不要ですが、

当日の参加者が多い場合は、会場の都合により参加できない場合があります。

※各会場、駐車スペースに限りがあるため、公共交通機関をご利用になるなどのご協力を願いします。

※当日、血圧が180/110mmHg以上の場合や、その他体調がすぐれない場合は、参加をご遠慮ください。



【お問い合わせ先】弘前市福祉部介護福祉課 自立・包括支援係 TEL 40-7072

※ 参加される方は、裏面の「参加される皆様へお願い」もご覧ください。

## 参加される皆様へお願い

筋力向上トレーニング教室の6月1日からの再開にあたり、新型コロナウイルスを含む感染症の予防および拡大防止対策のため、ご利用の皆様に以下の協力をお願い申し上げます。

- 5月25日の緊急事態宣言解除の際の特定警戒都道県（北海道、東京、千葉、埼玉、神奈川）及び国外へ渡航又は移動履歴のある方は、2週間はご利用をお控えくださいようお願いいたします。
- 発熱がある方、体調に不安がある方、風邪症状がある方は、ご利用をお控えくださいようお願いいたします。
- 密集状態となることを防ぐため、参加人数に制限をかけることがあります。当面の間、週1回のみのご参加にご協力くださいようお願いいたします。
- 万一、参加者に感染が確認された場合など、参加された皆様にご連絡させていただくことがありますので、連絡先電話番号のご記入をお願いいたします。
- 利用の際は、マスクをご着用ください。  
なお、マスク着用での運動は熱中症を引き起こす恐れもありますので、充分に水分を取るようお願いします。
- 受付カウンターに手指消毒剤を設置していますので、ご利用ください。
- 体調不良であることが見受けられた場合には、スタッフよりお声掛けさせていただく場合がございます。また、利用中に体調が悪くなった場合は無理をせず、お近くのスタッフまで速やかにお申し出ください。
- 今後、感染の広がり等の状況により、教室中止の可能性がありますので、ご承知おきください。

ご利用の皆様とスタッフの健康と安全を配慮してのお願いです。  
ご理解とご協力のほど、何卒よろしくお願ひ申し上げます。