

追加開催決定！！

対象：65 歳以上の市民の方

令和2年度 健康サポート教室

～体のゆがみ改善～

カイロプラクティック療法により、
ボディコントロールバンドを使って
体のバランスを整える運動をします。



■日にち

1月20日(水)、27日(水)

… 12月20日受付開始

■時間

午前10時～11時

■会場

温水プール石川（小金崎）

■定員

各回12人

■持ち物

内履き、タオル、飲み物

■マスク着用の上、動きやすい服装で
お越しください。



◆講師

カイロハウスみかみ
三上 孝正 氏

【お申込み・お問い合わせ先】

温水プール石川

☎ 49-7081

（午前9時～午後5時）

【新型コロナウイルス感染拡大防止】

当日発熱がある方、
体調に不安がある方は、
参加をご遠慮ください。

新型コロナウイルス感染
者の増加が確認された地
域への移動履歴のある方
やその方の濃厚接触者
は、2週間は参加を
お控えください。



主催：弘前市（介護福祉課）
【一般介護予防事業】