

65歳以上の市民の方対象！
参加無料！！

健康サポート教室

～体のゆがみ改善～

姿勢が悪い？
太りやすい！？



◆日 nich

10月 8日(火)、22日(火)

… 9月 20日受付開始

11月 12日(火)、26日(火)

… 10月 20日受付開始

12月 10日(火)、24日(火)

… 11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 15人

◆持ち物

内履き、タオル、飲み物

◆動きやすい服装で

お越しください。

◆内容

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。

【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）



◆講師

カイロハウスみかみ
三上 孝正 氏

主催：弘前市（介護福祉課）
【一般介護予防事業】