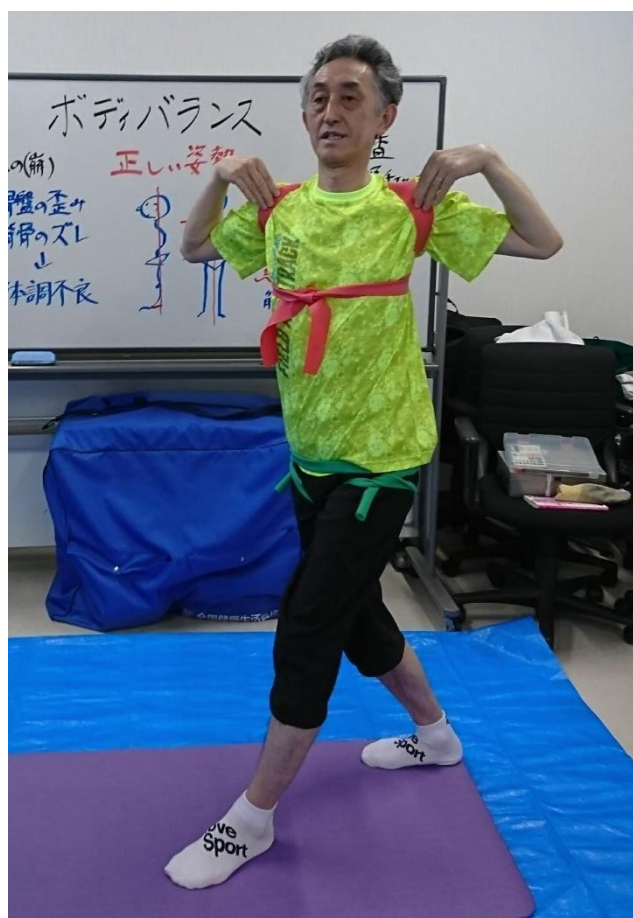


65 歳以上の市民の方対象！  
参加無料！！

## 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！？



### ◆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）

### ◆日にち

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

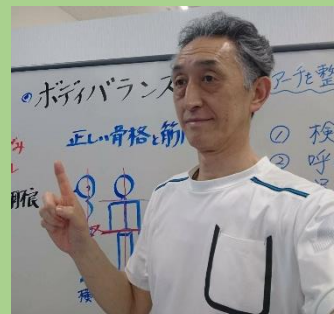
各回 15 人

### ◆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。



### ◆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】