

- ☑シニア向け
- ☑参加費無料
- ☑申込不要

～出張版～ トレーニング教室



会場	日にち	時間	持ち物
石川公民館 (石川字石川 114-1)	1月 7日 (火)	午後 1時30分～ 3時00分 (受付時間 1時00分～)	タオル、飲み物
千年公民館 (小栗山字川合 115-1)	1月 8日 (水)		タオル、飲み物、 室内用シューズ
総合学習センター (末広 4丁目 10-1)	1月 9日 (木)		タオル、飲み物
堀越公民館 (門外 2丁目 3-11)	1月10日 (金)		タオル、飲み物、 室内用シューズ

<対象者>

65歳以上の市民

<講師>

温水プール石川教室 インストラクター

<参加方法>

動きやすい服装で、直接会場へお越しください。

※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ので、予めご了承ください。

内容

- ・健康に関する知識講座
- ・脳トレ
- ・ストレッチ
- ・筋トレ など

【お問い合わせ先】

弘前市高齢者健康トレーニング教室 温水プール石川教室

☎49-7081 (12月29日～1月3日は休み)