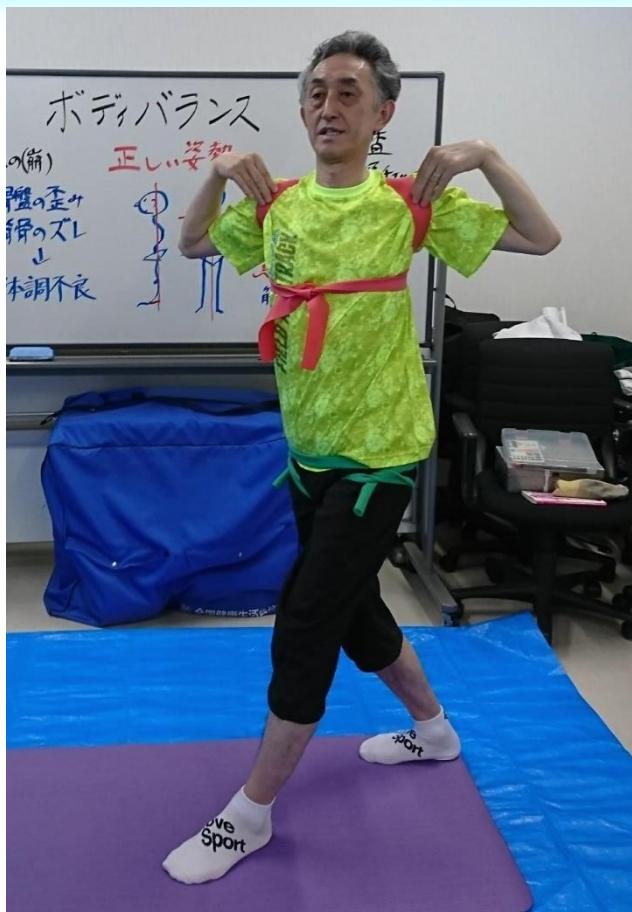


令和2年度 健康サポート教室

# ～体のゆがみ改善～

対象：65歳以上の市民の方

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。



◆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】  
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)

## ■日ごろ

10月 8日(木)、22日(木)

… 9月20日受付開始

11月 12日(木)、26日(木)

… 10月20日受付開始

12月 10日(木)、24日(木)

… 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 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。

### 【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】