

令和4年上半期 筋力向上トレーニング教室

開催日に会場へ直接お越しください

椅子に座って
できる簡単な
ストレッチ&筋トレ



- ✓ 65歳以上対象
- ✓ 参加は無料
- ✓ 申込不要

実施日	会 場	所在地	定員	実施日、休み、備考	
毎週 月曜日	千年公民館	小栗山字川合 115-1	35人	休み：5/2、7/18、8/15、9/19	
	泉野多目的 コミュニティ施設	泉野3丁目 6-2	30人	休み：5/2、7/18、8/15、9/19	
毎週 火曜日	身体障害者体育館	宮園2丁目 8-1	40人	休み：5/3、7/5	
	中央公民館岩木館	賀田1丁目 18-3	30人	休み：5/3	※内履き不要
	松森会館	松森町58	12人	休み：5/3	駐車スペース なし 
	樹木会館	樹木1丁目4	20人	休み：5/3	
	堀越公民館	門外2丁目 3-11	25人	休み：5/3	
	三省地区交流センター	三世寺字鳴瀬 68-3	25人	休み：5/3	
毎週 水曜日	泉野多目的 コミュニティ施設	泉野3丁目 6-2	30人	休み：5/4	
	 弘前市民体育館	五十石町7	50人	休み：5/4、7/6	
指定 水曜日	船沢公民館	折笠字宮川 95-5	30人	■実施日■4/13、4/27、5/18、6/1、 6/15、6/29、7/13、7/27、8/10、8/24、 9/7、9/21	
	北辰学区 高杉ふれあいセンター	独狐字山辺 72-1	13人	■実施日■4/6、4/20、5/11、5/25、 6/8、6/22、7/6、7/20、8/3、8/17、 8/31、9/14、9/28	
毎週 木曜日	中野集会所	中野2丁目 17-1	15人	休み：5/5、8/11	
	 金属町体育センター	金属町1-9	30人	休み：5/5、8/11	
毎週 金曜日	 千年交流センター ■午前開催■	原ヶ平5丁目 1-13	40人	休み：4/1、4/15、4/29、5/6、8/12、9/23 ■開催時間■10時30分～11時30分	
	町田地区 ふれあいセンター	町田1丁目 4-1	20人	休み：4/29、5/6、8/12、9/23	
指定 金曜日	和徳公民館	大久保沼田 204-3	13名	■実施日■4/8、4/22、5/13、5/27、 6/10、6/24、7/8、7/22、8/5、8/19、 9/2、9/16	

【実施期間】 令和4年4月1日 ～ 令和4年9月30日

【開催時間】 午後1時～2時 ※12時30分開場

千年交流センターのみ 10時開場
10時30分～11時30分開催

【持ち物】 室内用シューズ、汗拭きタオル、飲み物、マスク

【講師】 整骨院・接骨院の先生方、健康運動指導士
(弘前地区柔道整復師会所属) (青森県健康・体力づくり協会)



【お問い合わせ先】 弘前市福祉部介護福祉課 自立・包括支援係 ☎ 40-4321

※ 裏面の「参加される皆様へお願い」もご覧ください。