

お正月の食べ過ぎ&運動不足を解消！

参加費無料◎

～出張版～

高齢者健康トレーニング教室



会場	日にち	時間	持ち物
石川公民館	1月8日(火)	10時00分～ 11時30分	タオル、飲み物
堀越公民館	1月9日(水)		タオル、飲み物、 室内用シューズ
千年公民館	1月10日(木)		タオル、飲み物、 室内用シューズ
東部公民館 (総合学習センター)	1月11日(金)		タオル、飲み物

<対象者>

65歳以上の市民

<参加方法>

事前申し込み不要。
動きやすい服装で、直接会場へお越しください♪

<講師>

温水プール石川教室 インストラクター

内容

- ・トレーニングや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)

