

～健康は運動とお食事から～

期間限定

高齢者健康トレーニング特別授業

無料シャトルバスを
ご利用ください

ロマンピア 健康サポート教室のご案内

冬の間はどうしても運動不足になりがち…

ロマンピアで「運動して」「温泉であっただまっで」

「ヘルシーなランチを食べて」健康づくりはいかがですか？

期間：平成28年2月15日(月)～平成28年3月25日(金)

時間：10時30分～（約1時間）※10時受付開始

ロマンピア 健康サポート教室

【あんよ・せらびー】

月曜

あんよマッサージ+かんたんストレッチで
冷え性解消！腰痛予防！
講師：あんよ・せらびー主宰 境 江利子氏



ロマンピア 健康サポート教室

【水中ウォーキング】

水曜

温水プールの中で、ひざや腰の負担を減らしてゆっくり
ウォーキング！冬場の運動不足解消と筋力アップ！
講師：青森県ノルディック・ウォーク連盟



※期間中、「ヘルシーサポート教室」はお休みいたします

参加費：無料 定員15名(65歳以上の弘前市民の方) ※ご予約制
ご予約・お問い合わせは ☎0172-84-2288まで

ヘルシーサポートランチ

テレビ・ラジオでおなじみ、栄養士 水嶋 優子先生考案！
1食550キロカロリー前後の身体にやさしいメニューです。
おねだん：ランチのみで850円

温泉またはプール券つきで950円



※メニューは写真と異なる場合があります。

※火曜・金曜に開催しているマシントレーニングの参加者も
無料シャトルバス・ヘルシーサポートランチをご利用いただけます。



弘前市
星と森のロマンピア

お得な情報が満載⇒

ロマンピア

検索

無料シャトル
バス情報は
裏面で！

1日2往復！ 無料シャトルバス運行

冬のロマンピアへは雪道の運転が大変、という方も多いのでは…。
そこで、期間限定・無料シャトルバスが誕生しました！
温泉やランチ、健康サポート教室などでのご利用はいかがですか。

平成28年2月15日（月）

～平成28年3月25日（金）

※平日のみ（土日は運休）

ご予約制

ご予約・お問い合わせは ☎ 0172-84-2288 まで



無料シャトルバス 時刻表 ※道路状況により多少前後する場合がございます。

弘前駅城東口 発	弘前市立観光館 バスプール前	ロマンピア 着
9:00	9:25	9:50
15:00	15:25	15:50
ロマンピア 発	弘前市立観光館 バスプール前	弘前駅城東口 着
8:20>	8:50
14:00	14:25	14:50



弘前市
星と森のロマンピア

お得な情報が満載⇒

ロマンピア

検索

イベント
情報は
裏面で！