

弘前市民65歳以上の方へ

高齢者健康トレーニング教室

in 温水プール石川

10月13日(木)
AM9:00
オープン!

住所▶弘前市大字小金崎字村元 125
TEL▶49-7081

オープン特別イベント開催! ~参加無料~

シニアも簡単
~サーキット
トレーニング~



[時間] ※所要時間 30~40分程度

- 1回目 9:30~
- 2回目 10:30~
- 3回目 11:30~
- 4回目 13:15~
- 5回目 14:15~
- 6回目 15:15~
- 7回目 16:15~

[定員] 各回12名(先着順)
申込不要(当日受付)

はじめてでも安心 ~ゆったりヨガ~



[時間] 10:00~11:00
 [定員] 20名(先着順)要事前申込
 [申込先] 弘前市介護福祉課(40-4321)
 [申込期間] 10月3日~10月11日

バランスUP!UP! 水中ウォーキング&簡単筋トレ



[時間] 13:00~14:00
 [定員] 20名(先着順)要事前申込
 ※水着をご持参ください
 [申込先] 弘前市介護福祉課(40-4321)
 [申込期間] 10月3日~10月11日

~元気に長生き~ 健康チェックといきいき体操



[時間] 13:00~17:00
 申込不要(最終受付16:30)
 ※こちらのイベントは年齢制限なし

体組成測定・ロコモチェック・手軽な体操紹介

〈共通事項〉

身分証明書、内履き、タオル、
飲み物をご持参の上、動きやす
い服装でお越しください。
各自傷害保険に加入を。

『温水プール石川』へは大鰐線往復利用が便利でお得!!

<無料になる利用時間>平日 8:00~17:00 です
最終は、石川プール前 ※中央弘前行 16:36 発 ※大鰐行 16:51 発

行きは通常運賃を支払い、降車時に
『通院あんしんパス』ください!と
運転手へお話し下さい



『温水プール
石川』利用

プール受付でパスに
『印』をもらう



降車時パスを係員へ
⇒ 帰りが無料に!



さらに! 「通院あんしんパス」の提示で、「スイムショップ」商品が10%割引になります!!