



広報ひろさきは環境にやさしい
インクを使用しています。

QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。

参加
無料

ヒロロ高齢者健康トレーニング教室

膝が痛くて歩くのがおっくうになった、疲れやすくなったなど、体力の低下を感じていませんか。専門のスタッフが運動プログラムの実施をサポートします。健康増進、介護予防にご活用ください。

▼**利用期間** 令和6年1月～6月(週1回、利用開始から最長6カ月)

▼**開催時間** 毎週月～土曜日の次の時間

- ① 午前8時40分～9時30分
- ② 午前9時40分～10時30分
- ③ 午前10時40分～11時30分
- ④ 午後1時50分～2時40分
- ⑤ 午後2時50分～3時40分
- ⑥ 午後3時50分～4時40分

▼**ところ** ヒロロ(駅前町)3階高齢者健康トレーニング教室

▼**内容** 6種のトレーニングマシンを使った軽い負荷がかかるゆっくりとした運動

▼**対象** 65歳以上の市民=100人

▼**申し込み方法** 11月30日(木・必着)までに、往復はがき(住所・氏名・生年月日・電話番号・利用希望曜日と時間〈第1希望から第3希望まで〉を記入)で申し込みを。

※家族や友人同士での応募は、はがき1枚に連名で記載して申し込みが可能/応募多数の場合は抽選で決定し、12月中旬以降に結果を郵送します。

▼**その他** 不整脈がある人、6カ月以内に心臓発作や脳卒中を起こした人や心臓・脳の手術をした人は利用できません/利用当日、教室開始前の血圧測定で異常があった人は、その日は利用できません。

■**問い合わせ・申込先** 高齢者健康トレーニング教室(〒036-8003、駅前町9の20、☎35-0161、午前8時30分～午後5時)



 往信	〒036-8003 弘前市駅前町9の20 ヒロロ3階 高齢者健康 トレーニング教室 行	ここは 空欄
--------	---	-----------

往復はがき記入例

 返信	〒(自宅の郵便番号) 申し込みする人の氏名 申し込みする人の住所	<table border="0"> <tr> <td> ■氏名 ■生年月日 ■住所 ■電話番号 ■希望曜日・時間 </td> <td style="font-size: 2em; vertical-align: middle;"> ※1 </td> </tr> <tr> <td> 第1希望 ○曜日○時○分～ 第2希望 ○曜日○時○分～ 第3希望 ○曜日○時○分～ </td> <td style="font-size: 2em; vertical-align: middle;"> ※2 </td> </tr> </table>	■氏名 ■生年月日 ■住所 ■電話番号 ■希望曜日・時間	※1	第1希望 ○曜日○時○分～ 第2希望 ○曜日○時○分～ 第3希望 ○曜日○時○分～	※2
■氏名 ■生年月日 ■住所 ■電話番号 ■希望曜日・時間	※1					
第1希望 ○曜日○時○分～ 第2希望 ○曜日○時○分～ 第3希望 ○曜日○時○分～	※2					

※1…連名の場合、全員分の氏名・生年月日を記入
 ※2…希望曜日・時間は第3希望までを記入

健康サポート教室 ～転倒予防運動～

▼**とき** 12月5日(火)・19日(火)、午前10時15分～11時15分

▼**ところ** 温水プール石川(小金崎字村元)研修室

▼**内容** 触覚ボールとスモールボールを利用した筋膜リリースとストレッチ、下肢トレーニングと有酸素運動

▼**講師** 白幡美鈴さん(健康運動指導士)

▼**対象** 65歳以上の市民=各回12人(先着順)

※事前の申し込みが必要。

▼**参加料** 無料

▼**持ち物** 内履き、タオル、飲み物

※動きやすい服装で参加を。

▼**申し込み受け付け**

12月5日開催分…11月20日(月)から

12月19日開催分…12月3日(日)から

■**問い合わせ・申込先** 温水プール石川(☎49-7081、午前9時～午後5時)

