

ヒロロ 高齢者健康 トレーニング教室

利用無料



▲市では「健康都市弘前」の実現を目指し、運動・食事・健診の3つのスローガンを掲げています。

歩くのが遅くなった、姿勢が悪くなってきたなどの体力の低下を感じていませんか。医療用に開発されたトレーニングマシンを使って、日常で使っていない筋肉を動かす運動を行います。健康増進や介護予防にご活用ください。

▼開催日 10月から令和7年3月までの月～土曜日で、次の①～⑥の時間（週1回、利用開始から最長6カ月、所要時間はいずれも50分程度）

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

▼利用できない人 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、心臓・脳の手術をした人

※利用当日、教室開始前の血圧測定で収縮期血圧180mmHg以上、拡張期血圧100mmHg以上、安静時脈拍100回／分以上に1つでも該当した人は、その日は利用できません。



▼申し込み方法 往復はがき ※家族や友人同士で希望曜日・時間が同じ場合は、はがき1枚に連名で申し込みが可能／希望時間を考慮し利用者決定後、9月中旬以降に結果を郵送します。

▼申込期限 8月29日（木・必着）
■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）

※次回の利用募集（令和7年1月利用開始）は、広報ひろさき11月号などでお知らせします。

応募はがき記入例

| | | | | |
|--|-----------|--|--|--|
| 〒036-8003 往信 ヒロロ高齢者健康トレーニング教室 弘前市駅前町9の20 行 | ここは 空欄 | 〒(自宅の郵便番号) 返信 申し込みする人の氏名 申し込みする人の住所 | ■氏名 ■生年月日 ■住所 ■電話番号 ■希望曜日・時間 第1希望 ○曜日○時○分～ 第2希望 ○曜日○時○分～ 第3希望 ○曜日○時○分～ | ※連名の場合、全員分の氏名・生年月日を記入 ※第1希望は必須。第2・第3希望は任意 |
|--|-----------|--|--|--|

10月から 市からの情報発信が変わります

広報ひろさきは月1回の発行へ + 市公式LINEをスタート



10月から市公式LINEによる市政情報の配信開始を予定しています。それに伴い、毎月1日と15日に発行している広報ひろさきは、10月からリニューアルし、毎月1日、月1回の発行に変更します。なお、これまで15日発行号に掲載していた、くらしに関する情報やイベントなどのお知らせは、随時公式LINEで配信するほか、新たに発行する紙面を公共施設等に設置します。



市公式LINEアカウントへの登録方法などの詳細は、広報ひろさきや市ホームページ等で順次お知らせします。

問 広聴広報課 (☎ 35-1194)

各種スポーツ・体操教室

時…とき 所…ところ 講…講師 内…内容
定…定員 対…対象 料…参加料 持…持ち物

ラケットテニス教室

時 9月3日～10月29日の毎週火曜日(10月15日を除く)、午前10時～11時45分
所 市民体育館(五十石町)競技場
定 15人 料 無料 持 室内シューズ
開 8月25日(日・必着)までに市民体育館(〒036-8362、五十石町7、☎36-2515)へ。(※)

水上スポーツ2DAYS

時 9月7日(土)・8日(日)の①午前9時30分～11時、②午後1時～2時30分、③午後3時～4時30分
所 城北ファミリープール(八幡町1丁目) やカヌー(7日)、SUP(8日)
定 5歳以上＝各10人(先着順)
料 1回＝1,000円(傷害保険料を含む) 持 着替え、バスタオル
開 8月15日(木)の午前9時以降に、専用フォームまたは電話で弘前B&G海洋センター(☎33-4545)へ。

健康サポート教室「肩こりの緩和・改善運動」

時 ①9月7日(土)、午前10時15分～11時15分 / ②9月13日(金)、午後2時15分～3時15分
所 温水プール石川研修室 内 肩こりの緩和・改善運動
定 65歳以上の市民＝各回12人 料 無料 持 内履き
開 ①は8月20日(火)以降、②は9月2日(月)以降に、温水プール石川(小金崎字村元、☎49-7081、午前9時～午後5時)へ。

泳げなくても楽しめる水中エアロビクス教室

時 9月10日・24日、10月8日・22日、11月5日・19日(いずれも火曜日)の午後7時～8時
所 温水プール石川温水プール 定 18歳以上(高校生不可)で、水中での歩行に支障がない人＝各回20人
料 1回＝500円(全6回参加の場合は2,500円(初回時一括払いに限る)) 持 水着、水泳帽、バスタオル

開事前、温水プール石川(小金崎字村元、☎49-7081)へ。

硬式テニス教室「みんなでテニス」

時 経験者向け教室…9月21日(土)の①午前10時～正午、②午後2時～4時 / 未経験者・初級者向け教室…9月22日(日)祝の③午前9時～10時40分、④午前11時20分～午後1時(小雨決行)
所 ①・②…運動公園(豊田2丁目)庭球場 / ③・④…千年庭球場(小栗山字川合)
※荒天の場合、9月23日(月・振休)に順延し、千年庭球場で実施
講 井藤祐一さん(全日本シングルスランキング最高5位) 定 ①・③は高校生以上、②は小学生～高校生、④は小・中学生と成人(親子参加可)＝各回32人 料 無料 持 ラケットの貸し出し可
開 9月7日(土)までに、専用フォームで弘前市テニス協会(☎ hirosakisitenniskyoukai@gmail.com)へ。
※令和6年度市民参加型まちづくり1%システム採択事業

(※)…往復はがきに、住所・氏名(ふりがな)・年齢(生年月日)・電話番号・教室名(希望コース)を記入の上、各申込先まで郵送を。家族や友人同士での参加ははがき1枚で応募可。応募多数の場合は抽選で決定。共通事項…飲み物、汗拭きタオルなどを持参し、運動のできる服装で参加を。各自傷害保険に加入を。詳細は各施設に確認を。