

令和7年度 健康サポート教室

# 転倒予防運動＆脳トレ教室



「高齢者の転倒予防運動」と「認知症予防のためのレクリエーション」を行う教室を開催します。

対象: 65歳以上の弘前市民

参加費: 無料

申込: **予約必要** (先着順)

## ◆開催日時・申込受付開始日

開催日	開催時間	申込受付開始日
7月 8日 (火)	午前 10時15分 ~ 11時15分	
7月23日 (水)	午後 2時15分 ~ 3時15分	6/20(金)~
8月 18日 (月)	午前 10時15分 ~ 11時15分	
8月30日 (土)	午後 2時15分 ~ 3時15分	7/22(火)~
9月 4日 (木)	午前 10時15分 ~ 11時15分	
9月19日 (金)	午後 2時15分 ~ 3時15分	8/20(水)~

◆講師 健康運動指導士 白幡 美鈴 氏

◆会場 温水プール石川（小金崎）

◆定員 各回 先着 12人 ◆服装 動きやすい服

◆持ち物 内履き、飲み物、タオル



マスク着用を推奨して  
おります。

発熱がある方、  
風邪症状がある方、  
体調に不安がある方は  
参加をお控えください。

**【お申込み・お問い合わせ先】**

高齢者健康トレーニング教室  
温水プール石川

**☎ 49-7081**

(午前9時~午後5時)

主催: 弘前市（介護福祉課）【一般介護予防事業】