

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	6/20(金)~
7月23日 (水)	午後 2時15分 ~ 3時15分	
8月 18日 (月)	午前10時15分 ~ 11時15分	7/22(火)~
8月30日 (土)	午後 2時15分 ~ 3時15分	
9月 4日 (木)	午前10時15分 ~ 11時15分	8/20(水)~
9月19日 (金)	午後 2時15分 ~ 3時15分	

◆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）