

# 腰痛(7月)・膝痛(8月)・肩こい(9月)の 緩和・改善運動

～触覚ボール等を使ってこわばっている筋肉をほぐした後、スモールボールを使って緩んでいる筋肉を締める運動を行い、痛みやコリの緩和・改善によって楽に動けるようになることを目指します～



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・受付開始日

	開催日	開催時間	申込受付開始日
腰痛	7月5日(金)	午前10時15分～11時15分	6/20(木)～
	7月17日(水)	午後2時15分～3時15分	7/3(水)～
膝痛	8月6日(火)	午前10時15分～11時15分	7/20(土)～
	8月22日(木)	午後2時15分～3時15分	8/3(土)～
肩こい	9月7日(土)	午前10時15分～11時15分	8/20(火)～
	9月13日(金)	午後2時15分～3時15分	9/2(月)～

◆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

◆持ち物等 内履き、タオル、飲み物、動きやすい服装  
（※運動で使用するマット・ボール等は、会場に準備しております）



講師  
白幡氏



マスク着用を推奨しております。

当日に発熱がある方、  
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】