

令和7年度下半期(10月～3月)

筋力向上  
トレーニング教室

- 日時：毎週同一曜日の  
午後1時～2時  
(午後0時30分開場)
- 持ち物：室内用シューズ、  
飲み物、タオル、  
マスク(推奨)
- 参加費：無料



実施日	会 場	所在地	定 員	休み・開催日	お知らせ
月曜日	千年公民館	小栗山字川合	35人	休み:10/13、11/3、11/24、 12/29、1/12、2/23	
	泉野多目的コミュニティ施設	泉野三丁目	30人	休み:10/13、11/3、11/24、 12/29、1/12、2/23	
火曜日	社会福祉センター体育館	宮園二丁目	40人	休み:12/30	
	中央公民館岩木館	賀田一丁目	30人	休み:11/18、12/30 ※11/11、11/25は岩木庁舎	内履き 不要
	松森会館	松森町	20人	休み:12/30	駐車場 なし
	桔梗野団地集会所	桔梗野三丁目	25人	休み:12/30	
	堀越公民館	門外二丁目	25人	休み:12/30	
	三省地区交流センター	三世寺字鳴瀬	25人	休み:10/14、11/4、11/25、 12/30、1/13、2/24	
水曜日	弘前市民体育館	五十石町	50人	休み:12/31、2/11	
	泉野多目的コミュニティ施設	泉野三丁目	30人	休み:12/31、2/11	
【指定】 水曜日	船沢公民館	折笠字宮川	30人	開催日:10/8、10/22、11/5、11/19、12/3、 12/17、1/7、1/21、2/18、3/4、3/18	
	高杉ふれあいセンター	独狐字山辺	13人	開催日:10/1、10/15、10/29、11/12、11/26、 12/10、12/24、1/14、1/28、2/4、2/25、 3/11、3/25	
木曜日	中野集会所	中野二丁目	20人	休み:1/1	
	金属町体育センター	金属町	25人	休み:1/1	
	東目屋ふれあいセンター	中野字中豊田	20人	休み:1/1	
金曜日	千年交流センター	午前 原ヶ平五丁目	50人	休み:1/2、3/20 開催時間 午前10時30分～11時30分	
	町田地区ふれあいセンター	町田一丁目	20人	休み:1/2、3/20	
【指定】 金曜日	和徳公民館	大久保字沼田	13人	開催日:10/3、10/17、10/31、11/7、11/28、 12/12、12/26、1/16、1/30、2/13、2/27、 3/13、3/27	

◆おひとり様、週1回(1会場)の利用が可能です。(各会場利用人数に限りがあります。)  
◆開催日に直接会場へお越しください。

【お問い合わせ先】弘前市福祉部介護福祉課 ☎40-7072 (直通 平日8:30～17:00)