

# 筋力向上トレーニング教室

週1回60分！ 皆と一緒に介護予防&健康づくり！



イスに座ってできる  
簡単なストレッチ&筋トシを行う運動教室です



参加者の声

毎週の教室が楽しみ！  
みんなと顔を合わせるのが楽しい  
健康情報がたくさん得られる  
講師の話が面白い

参加無料  
事前申込不要

参加の効果

体の動きが良くなった  
階段の上りが楽になった  
気持ちが前向きになった  
生活にメリハリがついた



対象 65歳以上の弘前市民

会場・開催曜日の詳細は  
裏面をご覧ください！

会場 市内の公民館、集会所等。

日時 毎週同一曜日の午後1時～2時（午後0時30分開場）  
※開催時間の異なる会場があります。

持ち物 室内用シューズ、飲み物、タオル、マスク（推奨）

講師 整骨院・接骨院の柔道整復師（弘前地区柔道整復師会）  
健康運動指導士（青森県健康・体力づくり協会）

参加方法 開催日に直接会場にお越しください。



※当日の参加者が多い場合は、参加できない場合がありますので予めご了承ください。  
※当日に血圧180/110mmHg以上、発熱、体調不良等がある場合は参加をご遠慮ください。