

筋力向上トレーニング教室 開催会場・日程

令和6年10月1日(火)～令和7年3月31日(月)

対象：65歳以上の
弘前市民

みんなで介護予防！
健康づくり！



月 千年公民館

①小栗山字川合
②35人
③休止日
10/14、11/4、12/30
1/13、2/24

月 泉野多目的コミュニティ施設

①泉野三丁目
②30人
③休止日
10/14、11/4、12/30
1/13、2/24

火 社会福祉センター体育館

①宮園二丁目
②40人
③休止日
12/31、2/11

火 中央公民館岩木館

①賀田一丁目 ②30人
③休止日 12/31、2/11
※11/12、11/19は岩木庁舎で開催
※室内用シューズ不要

火 松森会館 

①松森町 ②15人
③休止日 12/31、2/11
※駐車スペースなし
※初めて参加を希望される方は事前に介護福祉課にお問い合わせください。

火 桔梗野団地集会所

①桔梗野三丁目
②25人
③休止日
12/31、2/11

火 堀越公民館

①門外二丁目
②25人
③休止日
12/31、2/11

火 三省地区交流センター

①三世寺字鳴瀬
②25人
③休止日
10/15、11/5、12/31
1/14、2/11、2/25

水 弘前市民体育館

①五十石町
②50人
③休止日 1/1

水 泉野多目的コミュニティ施設

①泉野三丁目
②30人
③休止日 1/1

水 船沢公民館

①折笠字宮川 ②30人
【開催日】 **指定日開催**
10/9、10/23、11/6
11/20、12/4、12/18
1/15、1/29、2/12
2/26、3/12、3/26

水 高杉ふれあいセンター

①独狐字山辺 ②13人
【開催日】 **指定日開催**
10/2、10/16、10/30
11/13、11/27、12/11
12/25、1/8、1/22、
2/5、2/19、3/5、3/19

木 中野集会所

①中野二丁目
②20人
③休止日
1/2、3/20

木 金属町体育センター

①金属町
②25人
③休止日
1/2、3/20

木 東目屋ふれあいセンター

①中野字中豊田
②20人
③休止日
1/2、3/20

●開催時間：**午後1時～2時**
(受付は開始30分前から)
●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**

金 千年交流センター

①原ヶ平五丁目
②50人
③休止日 1/3、3/21
午前開催
午前10時30分～11時30分

金 町田地区ふれあいセンター

①町田一丁目
②20人
③休止日
1/3、3/21

金 和徳公民館

①大久保字沼田 ②13人
【開催日】 **指定日開催**
10/4、10/18、11/1
11/15、12/6、12/20
1/10、1/24、2/7
2/21、3/7、3/21



【表の見方】 ①所在地 ②定員 ③休止日
【申込不要】 上記の開催日に直接会場へお越しください。

【お問い合わせ先】
表面・下部記載