

筋力向上トレーニング教室



イスに座ってできる簡単なストレッチ・
筋トレを行う、1回60分の運動教室です

★参加費無料

★事前申込不要

みんなと一緒に

介護予防・健康づくりをしませんか？



対 象

65歳以上の弘前市民

会 場

市内の公民館、集会所等 ※詳細は裏面に記載しています

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。
※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。
※各会場、利用人数に限りがありますので、おひとり様、週1回(会場)のみ利用が可能です。
※市から「警戒レベル3(高齢者等避難)」以上の避難指示が発表されたときは、当教室はお休みとなります。