

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**
○問合先: 介護福祉課 0172-40-7072

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: 10/12、11/23、1/11、3/22	
	泉野多目的コミュニティ施設	泉野三丁目	30人	休み: 10/12、11/23、1/11、3/22	
	総合学習センター	末広四丁目	15人	休み: 10/12、10/26、11/2、11/9、11/16、11/23、1/11、3/22	内履き不要
火曜日	社会福祉センター体育館	宮園二丁目	40人	休み: 11/3、12/29以降すべて	令和8年12月末終了
	中央公民館岩木館	賀田一丁目	30人	休み: 11/3、12/29、2/23	内履き不要
	松森会館	松森町	15人	休み: 11/3、12/29、2/23	駐車場なし
	桔梗野団地集会所	桔梗野三丁目	25人	休み: 11/3、12/29、2/23	
	堀越公民館	門外二丁目	25人	休み: 11/3、12/29、2/23	
	三省地区交流センター	三世寺字鳴瀬	15人	休み: 10/13、11/3、11/24、12/29、1/12、2/23、3/23	
水曜日	弘前市民体育館	五十石町	50人	休み: 12/30	
	泉野多目的コミュニティ施設	泉野三丁目	30人	休み: 12/30	
	弘前B & G海洋センター	八幡町一丁目	40人	休み: 令和8年12月末まで、2/24	令和9年1月開始
【指定】水曜日	船沢公民館	折笠字宮川	30人	開催日: 10/14、10/28、12/9、12/23、1/13、1/27、2/10、2/24、3/10、3/24	
	高杉ふれあいセンター	独狐字山辺	13人	開催日: 10/7、10/21、11/18、12/2、12/16、1/6、1/20、2/3、2/17、3/3、3/17、3/31	
木曜日	中野集会所	中野二丁目	20人	休み: 12/31、2/11	
	金属町体育センター	金属町	25人	休み: 12/31、2/11	
	東目屋ふれあいセンター	中野字中豊田	20人	休み: 12/31、2/11	
金曜日	千年交流センター	午前 原ヶ平五丁目	50人	休み: 1/1、2/12 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: 1/1、2/12	
	和徳公民館	大久保字沼田	13人	休み: 11/13、1/1	
	松森会館	松森町	15人	休み: 1/1	駐車場なし