

令和8年度上半期(4月～9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**
- 問合せ先: 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:5/4、7/20、9/21	
	泉野多目的コミュニティ施設	泉野三丁目	30人	休み:5/4、7/20、9/21	
	総合学習センター	未広四丁目	15人	休み:5/4、7/20、9/21	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:5/5、8/11、9/22	
	中央公民館岩木館	賀田一丁目	30人	休み:5/5、8/11、9/22	内履き不要
	松森会館	松森町	15人	休み:5/5、8/11、9/22	駐車場なし
	桔梗野団地集会所	桔梗野三丁目	25人	休み:5/5、8/11、9/22	
	堀越公民館	門外二丁目	25人	休み:5/5、8/11、9/22	
	三省地区交流センター	三世寺字鳴瀬	15人	休み:5/5、7/21、8/11、9/22	
水曜日	弘前市民体育館	五十石町	50人	休み:4/29、5/6、8/26、9/2、9/9、9/16、9/23	
	泉野多目的コミュニティ施設	泉野三丁目	30人	休み:4/29、5/6、9/23	
【指定】水曜日	船沢公民館	折笠字宮川	30人	開催日:4/1、4/15、5/20、6/3、6/17、7/1、7/15、7/29、8/12、8/26、9/9、9/30	
	高杉ふれあいセンター	独狐字山辺	13人	開催日:4/8、4/22、5/13、5/27、6/10、6/24、7/8、7/22、8/5、8/19、9/2、9/16	
木曜日	中野集会所	中野二丁目	20人	休み:8/13	
	金属町体育センター	金属町	25人	休み:5/7、8/13、9/24	
	東目屋ふれあいセンター	中野字中豊田	20人	休み:8/13	
金曜日	千年交流センター	午前 原ヶ平五丁目	50人	休み:8/14 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:8/14	
	和徳公民館	大久保字沼田	13人	休み:4/24、8/14	
	松森会館	松森町	15人	休み:8/14	駐車場なし