

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:8/13 | |
| | 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 |