

～やさしいエアロビクス～

音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう。

対 象：65歳以上の弘前市民
参加費：無料
申 込：予約制（先着順）



開催日	開催時間	申込受付開始日
10月 6日(火)	午前10時15分～11時15分	9/21(月・祝)
10月21日(水)	午前10時15分～11時15分	
11月 6日(金)	午後 2時15分～ 3時15分	10/19(月)
11月16日(月)	午前10時15分～11時15分	
12月 5日(土)	午後 2時15分～ 3時15分	11/23(月・祝)
12月17日(木)	午前10時15分～11時15分	

○講 師：フィットネスインストラクター 松野 美行 氏

○会 場：温水プール石川（小金崎）

○定 員：各回15人 ○服 装：動きやすい服

○持ち物：内履き、飲み物、タオル(幅30cm、長さ80cm程度)



マスクの着用を推奨しております。
発熱がある方、
風邪症状がある方、
体調に不安がある方は
参加をお控えください。

【お申込み・お問い合わせ先】

高齢者健康トレーニング教室

温水プール石川

☎ 49 - 7081

(午前9時～午後5時)

主催：弘前市（介護福祉課）【一般介護予防事業】