

令和元年度 弘前版生涯活躍のまち健康増進モデル事業

柔軟性・バランス・筋力・持久カトレーニングがこれ1台で！

ボディメイク・スタイルアップ、中高齢者の介護予防・リハビリまで！

『キネシスってなんですか？』セミナー



『ナニコレ？』と
思った人は、
来てみてね！

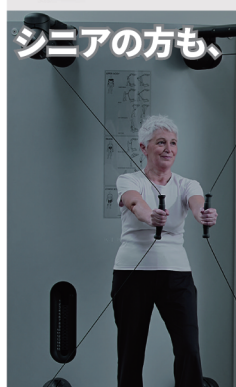
イタリア発のマルチトレーニングマシン「キネシス」は、2019年現在、青森県内には2カ所にしか導入されていない、非常に珍しいマシンです。これ1台で全身の筋力・バランス・柔軟性・持久力をバランスよく鍛えられます。また、介護予防やリハビリにも活用可能な医療認証取得機器でもあります。

今回、メーカーである「テクノジム」の指導者研修修了者を講師に、キネシスの使い方をわかりやすく学べるセミナーを開催します。「こんなマシン見たことない！ 見てみたい！」という方も、「どうやって使うのか、使い方がイメージできない」という方も。老若男女問わず、この機にぜひキネシスを体験してみてください！

なお、セミナー参加者は、当日、キネシス他施設内のマシンを無料でご利用いただけます！



美と健康を追求する
すべての女性にも。



シニアの方も、



現役アスリートも。



例えば、車いすに座ったまま
でのエクササイズも可能。

11月24日(日)

① 10:00 ~ 11:00

② 14:00 ~ 15:00

定員 午前・午後各5名

対象 18才以上

持物 内履き、タオル、水分
運動に適した服装

申込 **0172-88-7707** まで
お電話ください。

〆切 11月22日(金)

※先着順で、定員に達
し次第締め切ります



お得情報 **サンタハウス弘前公園**
サンデーフリーフィットネス

サンタハウス弘前公園では、キネシスの他、ランニングマシン、バイクなどの有酸素運動マシン、パワーリハビリテーションマシンがあります。**50歳以上の弘前市民**に対し、これら機器を毎週日曜日無料開放しております！

お問い合わせ先

社会福祉法人 弘前豊徳会 サンタハウス弘前公園
〒036-8202 弘前市大字元大工町 26 番地 1
☎0172-88-7707 (阿保/受付時間 8:10~17:00)
✉santa-kouen@gaea.ocn.ne.jp