

# 弘前版生涯活躍のまち健康増進モデル事業 令和2年7月実施分のお知らせ

サンタハウス弘前公園は弘前市と連携し「生涯活躍のまち」づくり(地域貢献・健康増進)に取り組んでいます。7月には健康増進に係る以下の教室・セミナーを開催します。

**7月16日(木)**  
14:00~15:00

## まちなか体操教室

普段運動をされていない方でも気軽に挑戦できる体操教室です。チューブやボールを用い、脳トレの要素も入れた運動を楽しみます。



当日、ご準備いただくもの  
①運動に適した内履き ②水分 ③タオル

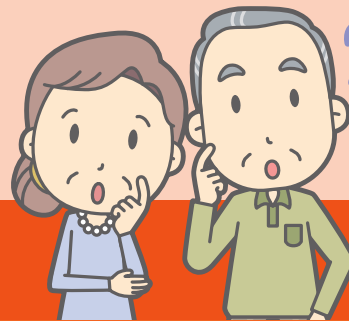


**7月18日(土)**  
13:30~14:30

## セカンドライフ準備セミナー ー健康寿命と「住まい」の関係ー

健康寿命を延伸し、介護が必要にならないために効果的な住環境や暮らし方について、自立型サービス付き高齢者向け住宅をモデルに解説します。

【テーマ】①高気密高断熱住宅と健康の関係



- ②自立型サービス付き高齢者向け住宅とは
- ②フレイル(虚弱)予防に効果的な暮らし方

セミナー終了後、希望者は施設見学・入居相談可能です。



参加対象	50歳以上の弘前市民	参加料	無料	定員	先着8名
申込開始	令和2年7月1日(水)	申込期限	令和2年7月15日(水)		
ところ	サンタハウス弘前公園 (弘前市大字元大工町26番地1)				
留意事項	マスク着用でのご来場、入場時検温等のご協力を願います。				

申し込み先 **☎88-7707**

受付時間 8:10~17:00

※QRコード(申込フォーム)からもお申し込みいただけます。

**50歳以上無料のトレーニングマシン開放、65歳以上無料の運動教室、利用者募集中です！ 詳細は88-7707までお問い合わせください！**

**50歳～**

## サンデーフリーフィットネス

概要 デイサービスの運動設備を、日曜日に無料開放します。

対象者	50歳以上の弘前市民
開放日時	日曜日(午前9時~12時、午後1~4時)



**65歳～**

## パワーリハ運動教室

概要 週1回、パワーリハビリテーションマシンを用いた運動教室に無料でご参加できます。

対象者	65歳以上の弘前市民
新規募集	5名(曜日・時間はお問い合わせ下さい)
運動時間	1回45分間の運動となります



弱る前に利用して、若さと元気を保つ「新しいデイサービス」  
**サンタハウス弘前公園**

社会福祉法人 弘前豊徳会  
サービス付き高齢者向け住宅 サンタハウス弘前公園  
〒036-8202 弘前市元大工町26番地1  
☎0172-88-7707 FAX0172-88-7727

「元気なうちに」住み替えて、健康寿命を延ばす。  
自粛疲れで失った活力を、短期滞在で回復する。

健康維持と介護予防に適したサービス付き高齢者向け住宅

# サンタハウス弘前公園

立地最高  
弘前公園  
徒歩2分

すぐ住める  
家具日用品  
付き居室

浴室  
完備

建物を出て100歩で外堀です。

※6月空室0、7月空室1

24時間いつでも入浴可能。

1階併設施設で運動・交流可能。

交流・談話  
スペース

図書コーナー  
「坪田文庫」

運動  
設備



Aタイプ

Bタイプ

## 長期入居・短期滞在 募集中

### ★長期入居

入居条件 50歳以上

入居時費用 敷金1カ月

家賃 115,700円～(共益費・生活支援サービス費込)

空室状況(Aタイプ) 2・3階…× 4・5階…○

空室状況(Bタイプ) 2階…○ 3階…×

Aタイプ居室には、隣同士で行き来可能なコネクティングルームもございます。(4階残1組、5階残1組)居室により、広さ、向き、テラス/バルコニーの種類が異なります。家賃の他、居室水道光熱費、食事代(食数分)が別途請求となります。

### ★活力回復・避暑目的短期滞在 (30日～150日、家具付き居室)

150日間利用・  
1日3食提供時

6,900円/日

お問い合わせ・お申し込み  
☎0172(88)7707

社会福祉法人 弘前豊徳会  
サービス付き高齢者向け住宅 サンタハウス弘前公園  
〒036-8202 弘前市元大工町26番地1  
✉santa-kouen@gaea.ocn.ne.jp

