

まちなか体操教室

10月16日 金
13:30~14:30



ゴムチューブを用いたトレーニングや、ボールを用いた「アタマとカラダを動かす」楽しいエクササイズ。
弘前公園すぐそばの施設で、気軽に運動しませんか？

当日はマスク着用、検温・手指消毒のご協力をお願いします。

申込要項

対象者：50歳以上の市民（50歳未満は要相談） 申込期限 10月15日（木）
定員：10名（事前申込必要／先着順） 参加料 無料
会場：サンタハウス弘前公園（弘前市元大工町26-1）→地方裁判所裏の5階建ての建物です

生涯活躍のまち

サンタハウス弘前公園（社会福祉法人弘前豊徳会）は弘前市と連携し、高齢者の移住・Uターンを受け入れるとともに、移住者と地域住民とが運動や生涯学習を通じ、交流しながら、いきいきと安心して暮らし続けられるまちづくりに取り組んでいます。

「元気なうちから始める」
運動特化短時間デイサービス
サンタハウス弘前公園

お申し込み・お問い合わせ
☎0172-88-7707