

## 12月実施イベントカレンダー

5日土

13:30-14:30



### ①海外協力隊訓練生ひろさき滞在記 (派遣前特別訓練 活動報告会)

弘前市に地方創生人材として移住・滞在した海外協力隊訓練生2名(吉崎満明さん、大野久美子さん)に、弘前市での3か月にわたる活動内容を報告していただきます。

質問や意見交換のためのトークタイムもあります。

12日土

13:30-14:30

### ②セカンドライフ準備セミナー 「サービス付き高齢者向け住宅 越冬プラン説明会」

この冬を安全に乗り切るための選択肢として、「冬だけサービス付き高齢者向け住宅で過ごす暮らし方」をご紹介します。施設見学・入居相談も同日受け付けます。



19日土

13:00-14:00

### ③パワリハ運動教室説明会 「パワリハって、なんだろう？」

老化に対するリハビリとも言われるパワーリハビリテーション(略して「パワリハ」)について、どのような運動でどのような効果が期待されるかわかりやすく説明します。

運動の必要性を感じている、周りから言われているけれど、ひとりではなかなか運動を始められない方・続けられない方はぜひお話を聞いてみてください！



共通  
事項

対象者:50歳以上の市民(対象外の参加希望の方もご相談ください)

定員:15名(要申込/先着順)

会場:サンタハウス弘前公園(弘前市元大工町26-1)→裏面の周辺図をご確認ください

申込先:0172-88-7707

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。



「元気なうちに」住み替えて、健康寿命を延ばす。

自由に、自分らしく、そして安全に暮らす。自立対応型サービス付き高齢者向け住宅

# サンタハウス弘前公園

## 越冬対応家具付居室 ラスト1室です！

まずは  
お電話  
下さい

# 0172-88-7707

屋上からの眺め（西側）

外出しづらい自粛期間や雪の季節も、1階併設施設で運動・交流が可能。

雪・寒さ・感染リスク…高齢者にとって危険で不安が多いこの冬  
サンタハウス弘前公園で安全・快適・健康的に過ごしませんか？



外観



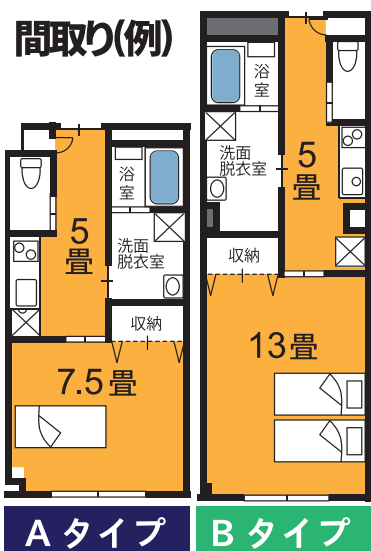
家具付居室(リビング13畳)



1階の運動設備

### 短期・越冬プラン(1～5カ月)対応家具付居室 残り1室

#### ★短期・越冬プランの概要



入居期間 最短30～最長150日

家賃 **6,000円/日**

※水光熱費・食事代は実費負担です。  
※朝食400円、昼・夕各500円です。

提供居室 Bタイプ家具付居室

家具設備 ベッド、サイドテーブル、  
テレビ、ダイニングテーブルセット、  
リクライニングチェア、飾り棚、電気  
ケトル、エアコン、換気空清機、Wifi

※全室独立空調・熱交換型換気空清機  
完備のため、他居室と空気が混じる  
ことなく、感染対策にも有効です。

#### ★長期入居の概要

入居条件 50歳以上 敷金 家賃の1カ月分

家賃 115,700円～(水光熱費・食事代は実費負担)

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…×



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 青森県弘前市大字元大工町26番地1  
☎0172-88-7707 Fax 0172-88-7727