

まちなか体操教室

無料

～生きがい型デイサービスのご利用者さんといっしょ編～

介護認定を受けていない65歳以上の弘前市民の5人に1人以上が「ひとりで外出できない／外出できるけどしない」ことが、弘前市の調べで明らかになっています※。このような方々は、要介護になるリスクが高いといえます。

今は、要介護にならないように予防する時代！一般の運動施設程きつなく、一般のデイサービスより若い雰囲気「介護未満の方のための運動の場」サンタハウス弘前公園で、気軽に楽しい運動を体験してみませんか？ ※令和元年12月「弘前市介護予防・日常生活圏ニーズ調査」より

運動プログラム（一例）

- Youtube を見ながら体操
- サーキットトレーニング
- セラボール・セラバンド
- 有酸素運動マシン
- パワーリハビリテーション
- バランスボール
- 椅子ピラティス など



日程

●両日とも運動プログラムは同じです。

3月16日 火

座った方が楽に運動できる人が多く利用している日です。

3月18日 木

立って運動できる人が多く利用している日です。

時間

10:00～12:00

対象

50歳以上の弘前市民
(対象外の方で参加希望される場合はご相談ください。)

定員

各日**5名** 事前のお申し込みが必要です。
※申込締切 **3月15日(月)**

服装
持ち物

動きやすい服装
運動しやすい内履き、水分



こんな方は、
ぜひご参加ください！

最近つまづくようになったのよね。
歩けなくなる前に、
予防しなきゃ。



まだ元気だけど、テレビばかり見て外に出ないお父さん。「老人の施設は嫌だ！」と言ってたけど、ここなら親子一緒にいけるかな？

お申し込み・お問い合わせ

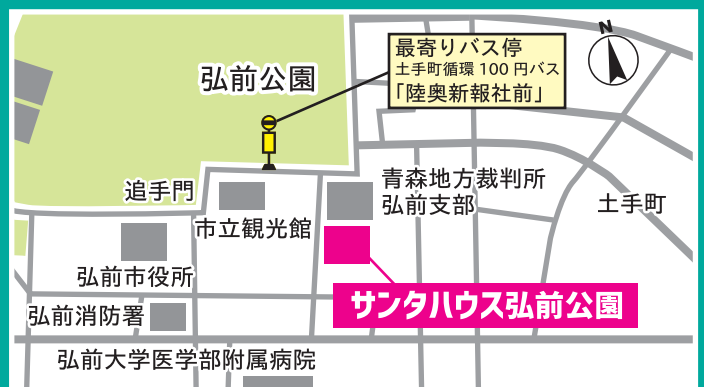
社会福祉法人 弘前豊徳会

サービス付き高齢者向け住宅／運動特化型デイサービスセンター

サンタハウス弘前公園

〒036-8202 弘前市大字元大工町26-1

☎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いたします。