

**【無料】
簡易型**

QOL健診

対象 65歳以上 弘前市民 <small>※自立の方が対象です</small>	定員 50名 <small>※説明会(集団・個別) で申込を受け付けます</small>	説明会 5/27(土) 13:30~ <small>※個別申込もご相談 に応じます</small>	健診日 7/1(土) 13:00~ <small>※2回目は1月を予定</small>
---	---	---	---

まだまだ若くて元気なつもり。でも、実は感じる体の衰え。
健康寿命延伸のために、健診を受けてみませんか？

参加者募集

申し込みは ☎ **88-7707**
お電話で！

会場
サンタハウス
弘前公園
弘前市元大工町26-1

・QOL健診のイメージ (写真は令和4年度に実施した時のものです)

ベジ
チェック



野菜を1日何gとれているかな？

体組成



筋肉、脂肪の付き具合は？

ロコモ度



片脚で立ち上がれますか？

健康教育



弘前大学の中路先生による健康教育

・ご利用の流れ

- ①電話で説明会参加のお申し込み
- ②5月27日(土)の説明会に参加
※当日の参加が難しい方はご相談ください
- ③7月1日(土)1回目のQOL健診
※当日の参加が難しい方はご相談ください
- ④各自で健康づくりに取り組む
※サンタハウス弘前公園でも運動できます
詳しくは右側及び裏面をご確認ください
- ⑤1月上旬に2回目のQOL健診
♥健康づくりの成果を確認しよう！

・2回目の健診までの半年間、サンタハウスで運動しませんか？

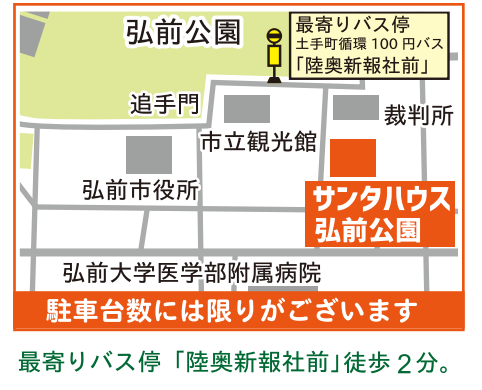
有料プログラム 参加者同時募集(任意申込)

- 定員12名(4名×3コマ)
- 週1回(90分)
- 7~12月の6カ月間(全26回)
※休まずご利用された場合の最大回数です。
- 実施曜日・時間帯
 - ①火曜日10:00~11:30
 - ②金曜日14:00~15:30
 - ③土曜日10:00~11:30※原則①~③から固定の利用枠を選択していただきます。各コマの定員は4名です。
- 内容
 - ・有酸素運動マシン
 - ・ボール体操 他
- 対象 65歳以上弘前市民(要介護認定のない自立の方)
- 料金 6カ月間利用パス⇒12,000円
※弘前市の補助適用による料金です。弘前市民以外の方でご利用を希望される場合、通常価格は24,000円となります。
- 本プログラム以外の運動教室・サービスもあります
 - ・パワリハ運動教室(週1回60分無料/募集枠に限りがあります)
 - ・生きがい型デイサービス(2時間/月5回まで/総合事業対象者)
くわしくはお問い合わせください。



イラスト©黒岩唯

健診会場・お問い合わせ先
 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**
 (8:00~17:00 / 担当: 阿保)



この事業は「ひろさき地方創生パートナー企業」である社会福祉法人弘前豊徳会が、弘前市と協働し、弘前大学及び青森県医師会健やか力推進センターご協力の下、65歳以上の弘前市民を対象に、健康寿命延伸・介護予防を目的として実施するものです。