

ヒロロ からだスッキリ実践講座のご案内

膝、腰、関節に痛みや不安がある人向けの機能改善、悪化予防を目的とした、無理なく楽にできる体操を行います。週1回、継続して体を動かすことでからだスッキリ！介護知らずの体づくりを目指します。

参加料
無料

- ・日程：下記のとおり(各クール10回)
- ・時間：午前10時30分～正午(受付は午前10時～)
- ・会場：ヒロロ3階 健康ホール
- ・対象：**膝・腰、関節の痛みや不安を感じる40歳以上の弘前市民 各クール50人**
(現在治療中の方は、参加の可否を主治医にご相談のうえお申込みください)
- ・内容：心地よく「頑張りすぎない」ラクにできる体操
- ・持ち物：室内用シューズ、飲み物、汗ふきタオル、動きやすい服装

★申し込み方法 ※各クールごとにお申込みが必要です。

- ・往復はがきに、①住所②氏名(フリガナ)③年齢④電話番号⑤講座名(からだスッキリ実践講座〇クール目)⑥痛みや不安がある部位を記入し、下記の申し込み期間中に、弘前市保健センターへ送付してください。
- ・応募多数の場合は抽選で決定します。また、抽選の場合は1人2クールまでの参加とし、新規の参加者を優先させていただきます。

弘前市保健センター 〒036-8711 弘前市大字野田二丁目7-1



	1クール	2クール	3クール	4クール
講師	健康運動指導士 種市 かな恵 先生	健康運動指導士 種市 かな恵 先生	健康運動指導士 奈良岡 匠 先生	健康運動指導士 奈良岡 匠 先生
日程	H29年5月 8日 5月 15日 5月 22日 5月 29日 6月 5日 6月 12日 6月 19日 6月 26日 7月 3日 7月 10日 すべて月曜日	7月 26日 8月 2日 8月 9日 8月 16日 8月 23日 8月 30日 9月 6日 9月 13日 9月 20日 9月 27日 すべて水曜日	10月 16日 10月 23日 10月 30日 11月 6日 11月 13日 11月 20日 11月 27日 12月 4日 12月 11日 12月 18日 すべて月曜日	H30年1月 12日 1月 19日 1月 26日 2月 2日 2月 9日 2月 16日 2月 23日 3月 2日 3月 9日 3月 16日 すべて金曜日
申込期間	4月5日～ 24日(必着)	6月5日～ 6月23日(必着)	9月4日～ 22日(必着)	12月4日～ 22日(必着)

* 日程は、広報ひろさき、弘前市役所ホームページでも随時お知らせいたします。

問い合わせ先
弘前市保健センター ☎37-3750