

# 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、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 奈良岡 匠 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		健康運動実践指導者 三浦 和子 先生	
日程	H28年5月 6日	すべて 金曜日	7月 13日	すべて 水曜日	10月 17日	すべて 月曜日	H29年1月 13日	すべて 金曜日
	5月 13日		7月 20日		10月 24日		1月 20日	
	5月 20日		7月 27日		10月 31日		1月 27日	
	5月 27日		8月 10日		11月 7日		2月 3日	
	6月 3日		8月 17日		11月 14日		2月 10日	
	6月 10日		8月 24日		11月 21日		2月 17日	
	6月 17日		8月 31日		11月 28日		2月 24日	
	6月 24日		9月 7日		12月 5日		3月 3日	
	7月 1日		9月 14日		12月 12日		3月 10日	
	7月 8日		9月 21日		12月 19日		3月 17日	
申込期間	4月7日～ 22日(必着)		6月7日～ 24日(必着)		9月7日～ 23日(必着)		12月7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

担当：成人保健担当