

働く女性のための健康セミナー

働く女性のための

“春支度”

ボディメンテナンス

～冬のこわばりをほぐし、代謝も気分も  
アップさせて春を迎えましょう～

セントラル  
スポーツ  
×  
弘前市



令和8年

2月25日(水)

時間

18:00-19:30

会場

弘前市民文化交流館ホール  
(ヒロロ4階)

講師

小方 みゆき さん  
(セントラルスポーツ株式会社)

定員

30名 (先着順)

その他

当日は動きやすい服装でお越しください。

※男性もご参加いただけます。

※定員になり次第、締め切ります。

体験企画

体組成分析器による測定

体組成計「In Body」で筋肉量、脂肪量、基礎代謝などを測定

※17時45分から測定できます。

運動体験

- ①むくみ解消！ストレッチ
- ②動きやすいカラダづくり！はじめてのピラティス
- ③きれいな姿勢をキープ！筋力トレーニング



ひとまちも  
健康都市  
弘前

お申込み方法

2月18日(水)までに電話か  
二次元コードから申し込みください。



0172-26-6349

お問い合わせ

弘前市企画部企画課ひとづくり推進室  
〒036-8551 弘前市大字上白銀町1番地1  
E-mail: kikaku@city.hirosaki.lg.jp

お申し込みフォーム

