

ノルディック・ウォーク参加者募集

両手に2本のポール(ストック)を持ち地面を突きながら歩くスポーツです。足・腰・膝などの負担を軽減でき、全身運動で普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%も増加するため、おすすめです。

対象…65歳以上の市民の方(60～64歳で、基本チェックリストの結果、運動機能が低下している方を含む)

日時…10月5日(月)、10月12日(月) 14:00～15:30

*事前の健康チェックがあるため、集合時間は13:30
申込み…初回参加の場合、開催日3日前までに電話または窓口でお申し込みください。

場所…つがる克雪ドーム

講師…全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員

持ち物…動きやすい服装、運動靴、水分補給のための飲み物、汗拭きタオル、ポール(希望者にはポール等を貸し出しします。手袋を着用してください)

*雨天時はつがる克雪ドーム内でウォーキングを行いますので、室内用シューズをご用意ください。

ゆーゆー元気教室

椅子に座りながら行う運動教室です。新型コロナウイルス感染予防のため、時間帯ごとに15名の定員とし、講師の動画を見ながらの運動となります。

| 開催日 | 予約開始日 |
|-----------|-----------|
| 10月15日(木) | 10月1日(木) |
| 11月15日(日) | 10月15日(木) |

時間…各開催日に次の①～⑤の時間帯で行います。予約の際にご希望の時間帯をお伝えください。

①10:00～10:45 ②11:15～12:00 ③13:00～13:45
④14:15～15:00 ⑤15:30～16:15

対象…要介護認定を受けていない65歳以上の市民の方

場所…生き生きセンター多目的ホール

講師…健康運動指導士 鬼武由美子氏

参加費…無料

持ち物…動きやすい服装、水分補給のための飲み物、汗拭きタオル

申込み…予約開始日より電話・会場で予約を受付。

いきいき教室 (介護予防教室)

高齢者の健康づくりのための楽しい教室です。初めての方も大歓迎です。

対象…要介護認定を受けていない65歳以上の市民の方

日時・場所(受付はそれぞれ9:45～、13:15～)

▷10月2日(金) 用具を使って楽しく体操～3B体操～(動きやすい服装でお越しください)

金木公民館 10:00～11:30

保健センター市浦 13:30～15:00

▷10月8日(木) 座って行う筋トレ～有酸素運動で軽やかライフ～(動きやすい服装でお越しください)

コミュニティセンター栄 10:00～11:30

生き生きセンター 13:30～15:00

▷10月23日(金) 座って行う筋トレ～有酸素運動で軽やかライフ～(動きやすい服装でお越しください)

金木公民館 10:00～11:30

保健センター市浦 13:30～15:00

▷10月27日(火) 世界の絶景、色彩豊かな映像を見ながらの脳トレ軽体操

コミュニティセンター栄 10:00～11:30

生き生きセンター 13:30～15:00

参加費…無料

持ち物…飲み物、筆記用具

申込み…開催日の前日までにお申し込みください。

ノルディック・ウォーク、いきいき教室、ゆーゆー元気教室をご利用の方へ

*参加時は、熱がないか等体調を確認いただき、マスク着用をお願いします。また、新型コロナウイルス感染の拡大状況により、各教室を中止とする場合があります。その際は、個別にご連絡します。

ノルディック・ウォーク、いきいき教室、ゆーゆー元気教室の問い合わせ・申込先

地域包括支援センター 内線2463

まちなか喫茶

和モダンカフェ

テイクアウト(お持ち帰り)始めました!

皆様のお役に立てれば幸いです

営業時間:10:30～22:00 定休日:8/13、12/31、1/1

■歓送迎会・結婚式の二次会・女子会などご予約承ります!
五所川原市大町509-3 TEL・FAX 0173-33-5251

現地確認 見積り無料 屋根・外壁の塗り替え



一般建設業 青森県知事許可(般-29)第400424号

・リフォームローン固定2.95%国信付き15年まで可

・昭和58年度五所川原工業高校卒 前田昭仁(写真中央)

屋根・外壁リフォーム専門店 電話は今すぐ、こちらから

アートリフォーム(株) 0173-33-4713

五所川原市七ツ館虫流51-29 お電話は担当 前田まで『増改築相談員のいるお店』

全面改装リフォーム

中古住宅改装

減築、増築

◆ホームページは

Google

アートリフォーム株式会社

五所川原市を応援します!!