

参加費無料

頭もからだもいきいき元気！



院内 in 浪岡病院 いきいきサロン

院内いきいきサロンとは…

浪岡病院に通院されている高齢者のかたが対象の、
介護予防・生きがいづくりを目的とした気軽なつどいの場です



場所

青森市立浪岡病院

浪岡大字浪岡字平野 180 番地
1階 大会議室



時間

13時30分～14時30分
(受付:13時00分～)

予約不要です！
お気軽にご参加ください



イメージキャラクター キーボー
元気に暮らしたいという
希望を叶えてくれる鳥の妖精



日程	内容
4月23日(火)	体スッキリさわやか体操
5月28日(火)	体力チェックしてみよう！ (体操と体力測定)
6月25日(火)	学ぼう！フレイル予防

※感染症対策を行い実施しています。
※日程は変更となる場合がありますのでご了承ください。

お問合せ

まちなかいきいきサロンin浪岡 実行委員会
青森市福祉部 高齢者支援課

電話:090-3879-4778
電話:017-734-5326



青森市

まちなかいきいきサロン市内6か所で開催中！

老人福祉センター

(浪岡総合保健福祉センター内)

1階 多機能室(大広間)
10:00~11:00
(受付9時30分~)



日程	内容
4月 3日(水)	元気に体と頭の体操
4月17日(水)	楽しく体を動かそう！
5月 1日(水)	元気に体と頭の体操
5月15日(水)	楽しく体を動かそう！
6月 5日(水)	元気に体と頭の体操
6月19日(水)	楽しく体を動かそう！

イトーヨーカドー青森店

1階 フードコート
10:30~11:30
(受付10時~)



日程	内容
4月10日(水)	チャレンジ！ストレッチと筋トレ
4月24日(水)	初めての運動教室
5月10日(金)	血管年齢測定●筋トレで体力アップ！
5月22日(水)	初めての運動教室
6月12日(水)	ロコトレ&脳トレ
6月26日(水)	初めての運動教室

ラ・セラ東バイパスショッピングセンター

1階 フードコート
10:30~11:30
(受付10時~)



日程	内容
4月 8日(月)	運動で、心も体もリフレッシュ！
4月22日(月)	ちょっと寄り道、みんなで体操！
5月13日(月)	運動で、心も体もリフレッシュ！
5月27日(月)	ちょっと寄り道、みんなで体操！
6月10日(月)	運動で、心も体もリフレッシュ！
6月24日(月)	ちょっと寄り道、みんなで体操！

アウガ(駅前庁舎)

1階 駅前スクエア
11:00~12:00
(受付10時半~)



6/13(木)のみ
5階 AV多機能ホールで開催

日程	内容
4月11日(木)	ずっと元気で い体操 (いたいぞう！)
4月18日(木)	ロコトレでいきいき元気！
5月 2日(木)	ずっと元気で い体操 (いたいぞう！)
5月22日(水)	楽しく筋トレとストレッチ
6月13日(木)	運動嫌いでも大丈夫！ リズムにのって楽しく動こう
6月26日(水)	ずっと元気で い体操 (いたいぞう！)

県民生協コスモス館

イートインスペース
10:30~11:30
(受付10時~)



日程	内容
4月12日(金)	元気に体力づくり
4月23日(火)	元気に体力づくり
5月 9日(木)	元気に体力づくり
5月28日(火)	まちなかハッスル元気体操
6月 7日(金)	元気に体力づくり
6月25日(火)	まちなかハッスル元気体操

New! サンロード青森

1階 サンホール
11:00~12:00
(受付10時半~)



日程	内容
4月23日(火)	ロコトレでいきいき元気！
5月14日(火)	運動で楽しくリフレッシュ！
5月21日(火)	ストレッチで体も心もリフレッシュ！
6月11日(火)	運動で楽しくリフレッシュ！
6月18日(火)	+10分の運動でロコモ予防

6/18(火)のみ 2階 催事ホールで開催