

令和6年度

お買い物ついでに
頭もからだもいきいき元気！

まちなかいきいき サロン

in ラ・セラ



予約不要
参加費無料

まちなかいきいきサロンとは…

スーパー等の、誰でもふらっと立ち寄れる場所で開催する
高齢者の気軽なつどいの場です

場所

ラ・セラ東バイパス
ショッピングセンター
八重田4丁目 2-1
1階 フードコート

時間

10時30分～11時30分
(受付:10時)



予約不要です！
お気軽にご参加ください。
お手伝いできる方も募集中！

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 8日(月)	運動で、体も心もリフレッシュ！
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、体も心もリフレッシュ！
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、体も心もリフレッシュ！
6月24日(月)	ちょっと寄り道、みんなで体操！

※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 ラ・セラ 実行委員会
青森市福祉部 高齢者支援課

電話:090-2979-1810
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！

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

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

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!

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