

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

予約不要  
参加費無料

in 生協コスモス館



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

県民生協コスモス館  
富田3丁目16-8  
イトインスペース

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

※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生協コスモス館 実行委員会 電話:080-9999-2287  
青森市福祉部 高齢者支援課 電話:017-734-5326



# 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!)

## 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、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!

## 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