

令和7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ラ・セラ



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)

持ち物

飲み物、汗拭きタオル



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14日(月)	運動で心も体もリフレッシュ！
4月28日(月)	ちょっと寄り道みんなで体操！
5月12日(月)	運動で心も体もリフレッシュ！ (体操と体力チェック)
5月26日(月)	ちょっと寄り道みんなで体操！
6月9日(月)	運動で心も体もリフレッシュ！
6月23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！

シーナシーナ青森

1階 フードコート

10:30～11:30(受付10時～)



日程	内容
4月 9日(水)	ストレッチと筋トレ
4月23日(水)	はじめての運動教室
5月14日(水)	血管年齢測定♡筋トレで体力アップ！
5月28日(水)	はじめての運動教室
6月11日(水)	運動で楽しくリフレッシュ！
6月25日(水)	はじめての運動教室

アウガ(駅前庁舎)

1階 駅前スクエア

11:00～12:00
(受付10時30分～)



日程	内容
4月17日(木)	ずっと元気で体操(いたいぞう！)
4月30日(水)	ロコトレでいきいき元気！
5月21日(水)	ずっと元気で体操(いたいぞう！)
5月28日(水)	楽しく筋トレとストレッチ
6月12日(木)	ずっと元気で体操(いたいぞう！)
6月26日(木)	運動で体も心もリフレッシュ！

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11日(金)	無理なく楽しく体力づくり
4月21日(月)	無理なく楽しく体力づくり
5月 9日(金)	無理なく楽しく体力づくり
5月27日(火)	まちなかハッスル元気体操
6月13日(金)	無理なく楽しく体力づくり
6月24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 2日(水)	笑いながら頭と体をつかいましょう！
4月16日(水)	楽しく体を動かそう！
5月 7日(水)	健康教室～講話と体操～
5月21日(水)	楽しく体を動かそう！
6月 4日(水)	笑いながら頭と体をつかいましょう！
6月18日(水)	楽しく体を動かそう！

サンロード青森

1階 サンホール

11:00～12:00(受付10時30分～)



日程	内容
4月 8日(火)	運動で楽しくリフレッシュ！
4月22日(火)	+10分の運動でロコモ予防
5月13日(火)	運動で楽しくリフレッシュ！
5月27日(火)	自宅で簡単！筋力アップ
6月10日(火)	運動で楽しくリフレッシュ！
6月24日(火)	ソフトバランスボールを使って筋力アップ