

令和8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 サンロード



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

サンロード青森 1階 サンホール
緑3丁目9-2

時間

11時00分～12時00分
(受付:10時30分～)

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
7月14日(火)	運動で楽しくリフレッシュ！
7月28日(火)	自宅で簡単！筋力アップ
8月18日(火)	運動で楽しくリフレッシュ！
8月25日(火)	レッツロコトレ！
9月 8日(火)	運動で楽しくリフレッシュ！
9月29日(火)	体力測定



※当日の人数や内容により、満席になり次第受付を終了する場合があります。
※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
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！

シーナシーナ青森

1階 フードコート

10:30～11:30(受付10:00～)



日程	内容
7月8日(水)	ストレッチと筋トレ
7月22日(水)	ココロもぽかぽか！寿永体操(体力測定)
8月19日(水)	血管年齢測定♡筋トレで体力アップ！
8月26日(水)	ココロもぽかぽか！寿永体操
9月9日(水)	運動で楽しくリフレッシュ！
9月16日(水)	ココロもぽかぽか！寿永体操

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10:00～)



日程	内容
7月13日(月)	運動で心も体もリフレッシュ
7月27日(月)	ちょっと寄り道みんなで体操
8月10日(月)	運動で心も体もリフレッシュ
8月24日(月)	ちょっと寄り道みんなで体操
9月14日(月)	運動で心も体もリフレッシュ
9月28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10:15～)

★9/28の会場はアウガ
5階 AV多機能ホール



日程	内容
7月16日(木)	ずっと元気でい体操(いたいぞう！)
7月30日(木)	いきいき筋力アップ講座
8月19日(水)	ずっと元気でい体操(いたいぞう！)
8月31日(月)	楽しく筋トレとストレッチ
9月10日(木)	ずっと元気でい体操(いたいぞう！)
9月28日(月)	リズムにのって楽しく動こう

県民生協コスモス館

イートインスペース

10:30～11:30(受付10:00～)



日程	内容
7月10日(金)	いつまでも元気にいよう健康づくり
7月28日(火)	まちなかハッスル元気体操
8月25日(火)	まちなかハッスル元気体操
9月11日(金)	いつまでも元気にいよう健康づくり
9月29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9:30～)



日程	内容
7月1日(水)	今日も元気にさわやか体操！
7月15日(水)	楽しく体を動かして心も体もリフレッシュ！
8月5日(水)	今日も元気にさわやか体操！
8月19日(水)	楽しく体を動かして心も体もリフレッシュ！
9月2日(水)	今日も元気にさわやか体操！
9月16日(水)	体力測定をしてみよう！