

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

★1/26・2/9
の会場は
2階 催事場

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
1月 5日(月)	運動で心も体もリフレッシュ！
1月26日(月)	ちょっと寄り道みんなで体操！
2月 2日(月)	運動で心も体もリフレッシュ！
2月 9日(月)	ちょっと寄り道みんなで体操！
3月 9日(月)	運動で心も体もリフレッシュ！
3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10:00~)



アウガ(駅前庁舎)

1階 駅前スクワア

11:00~12:00

(受付10:30~)



★1/7・3/3の会場は アウガ
5階 AV多機能ホール

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~)



青森県民生協



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~)



ココから
入ります

サンロード青森

1階 サンホール

11:00~12:00(受付10:30~)



日程	内容
1月14日(水)	血管年齢測定♡筋トレで体力アップ！
1月28日(水)	はじめての運動教室
2月18日(水)	運動で楽しくリフレッシュ！
2月25日(水)	はじめての運動教室
3月11日(水)	ロコトレと脳トレ
3月25日(水)	はじめての運動教室

日程	内容
1月 7日(水)	体力測定してみよう！
1月14日(水)	楽しく筋トレとストレッチ
2月 3日(火)	ずっと元気で い体操(いたいぞう！)
2月17日(火)	知って得する！薬の話
3月 3日(火)	リズムにのって楽しく動こう
3月10日(火)	ずっと元気で い体操(いたいぞう！)

日程	内容
1月 9日(金)	無理なく楽しく体力づくり
1月27日(火)	まちなかハッスル元気体操
2月13日(金)	高齢者の食事について
2月24日(火)	まちなかハッスル元気体操
3月13日(金)	無理なく楽しく体力づくり
3月24日(火)	いきいき体力診断

日程	内容
1月 7日(水)	笑いながら頭と体をつかいましょう！
1月21日(水)	楽しく体を動かそう！
2月 4日(水)	認知症の講話と体操
2月18日(水)	楽しく体を動かそう！
3月 4日(水)	笑いながら頭と体をつかいましょう！
3月18日(水)	楽しく体を動かそう！

日程	内容
1月13日(火)	運動で楽しくリフレッシュ！
1月27日(火)	タオルを使ってカラダを動かそう！
2月10日(火)	運動で楽しくリフレッシュ！
2月24日(火)	セラバンドを使って筋力アップ
3月10日(火)	運動で楽しくリフレッシュ！
3月24日(火)	ソフトバランスボールを使って筋力アップ