

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シーナシーナ



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

シーナシーナ青森 1階 フードコート
青森市浜田1丁目14-1

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

持ち物

飲み物、汗拭きタオル

日程	内容
10月8日(水)	運動で楽しくリフレッシュ！
10月22日(水)	はじめての運動教室
11月12日(水)	ロコトレと脳トレ
11月26日(水)	はじめての運動教室
12月10日(水)	ストレッチと筋トレ
12月17日(水)	はじめての運動教室



※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シーナシーナ 実行委員会
青森市福祉部 高齢者支援課

電話:080-2832-5045
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！

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
10月 6日(月)	運動で心も体もリフレッシュ！
10月27日(月)	ちょっと寄り道みんなで体操！
11月10日(月)	運動で心も体もリフレッシュ！
11月24日(月)	ちょっと寄り道みんなで体操！
12月 8日(月)	運動で心も体もリフレッシュ！
12月22日(月)	転ばぬ先の元気体操

アウガ(駅前庁舎)
1階 駅前スクエア
11:00～12:00
(受付10:30～)



日程	内容
10月 7日(火)	ずっと元気でい体操(いたいぞう！)
10月16日(木)	運動で体も心もリフレッシュ
11月11日(火)	ずっと元気でい体操(いたいぞう！)
11月26日(水)	楽しく笑って脳トレ
12月 1日(月)	ずっと元気でい体操(いたいぞう！)
12月17日(水)	フレイル予防でいきいき元気

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
10月10日(金)	無理なく楽しく体力づくり
10月28日(火)	まちなかハッスル元気体操
11月14日(金)	無理なく楽しく体力づくり
11月25日(火)	まちなかハッスル元気体操
12月9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
10月 1日(水)	笑いながら頭と体をつかいましょう！
10月15日(水)	楽しく体を動かそう！
11月 5日(水)	笑いながら頭と体をつかいましょう！
11月19日(水)	楽しく体を動かそう！
12月 3日(水)	笑いながら頭と体をつかいましょう！
12月17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10:30～)



日程	内容
10月14日(火)	運動で楽しくリフレッシュ！
10月28日(火)	レッツロコトレ！
11月11日(火)	運動で楽しくリフレッシュ！
11月25日(火)	セラバンドを使って筋力アップ
12月 9日(火)	運動で楽しくリフレッシュ！
12月23日(火)	冬に向けて足腰強化！