

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
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) 31	ソフトバランスボールを使って筋力アップ



※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



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~)



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~)

★1/26・2/9
の会場は
2階 催事場



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~)

★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



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 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！

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！