

令和8年度

参加費無料

頭もからだも
いきいき元気！



院内 いきいきサロン

in 浪岡病院

のぼりが目印！



院内いきいきサロンとは…

浪岡病院に通院されている高齢者等のかたが対象の、
介護予防・生きがいをづくりを目的とした気軽なつどいの場です

場所

青森市立浪岡病院 1階 大会議室
浪岡大字浪岡字平野180番地

予約不要です！
お気軽にご参加ください。

時間

13時30分～14時30分
(受付:13時～)



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

ココ！ 大会議室



日程	内容
4月17日(金)	体スッキリさわやか体操
5月15日(金)	自分に「ちょうどいい」運動のを見つけ方
6月19日(金)	体スッキリさわやか体操

※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浪岡 実行委員会
青森市福祉部 高齢者支援課

電話:090-3879-4778
電話:017-734-5326