

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 2階 エレベーター前催事場

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
4月13日(月)	運動で心も体もリフレッシュ！
4月27日(月)	ちょっと寄り道みんなで体操！
5月11日(月)	運動で心も体もリフレッシュ！ (体操と体力チェック)
5月25日(月)	ちょっと寄り道みんなで体操！
6月 8日(月)	運動で心も体もリフレッシュ！
6月22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。

お問い合わせ
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

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
4月8日(水)	ストレッチと筋トレ
4月22日(水)	ココロもぼかぼか！寿永体操
5月13日(水)	血管年齢測定♡筋トレで体力アップ！
5月27日(水)	ココロもぼかぼか！寿永体操
6月10日(水)	運動で楽しくリフレッシュ！
6月24日(水)	ココロもぼかぼか！寿永体操

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
4月16日(木)	ずっと元気でい体操(いたいぞう！)
4月30日(木)	ロコトレでいきいき元気！
5月7日(木)	ずっと元気でい体操(いたいぞう！)
5月20日(水)	いきいき筋力アップ講座
6月11日(木)	ずっと元気でい体操(いたいぞう！)
6月25日(木)	楽しく笑って脳トレ

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
4月10日(金)	いつまでも元気にいよう健康づくり
4月28日(火)	いつまでも元気にいよう健康づくり
5月8日(金)	いつまでも元気にいよう健康づくり
5月26日(火)	まちなかハッスル元気体操
6月12日(金)	いつまでも元気にいよう健康づくり
6月30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~)



ココから
入ります

日程	内容
4月1日(水)	今日も元気にさわやか体操！
4月15日(水)	楽しく体を動かして心も体もリフレッシュ！
5月20日(水)	楽しく体を動かして心も体もリフレッシュ！
6月3日(水)	今日も元気にさわやか体操！
6月17日(水)	楽しく体を動かして心も体もリフレッシュ！

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
4月14日(火)	運動で楽しくリフレッシュ！
4月28日(火)	自宅で簡単！筋力アップ
5月12日(火)	運動で楽しくリフレッシュ！
5月26日(火)	ストレッチで体も心もリフレッシュ！
6月9日(火)	運動で楽しくリフレッシュ！
6月30日(火)	+10分の運動でロコモ予防