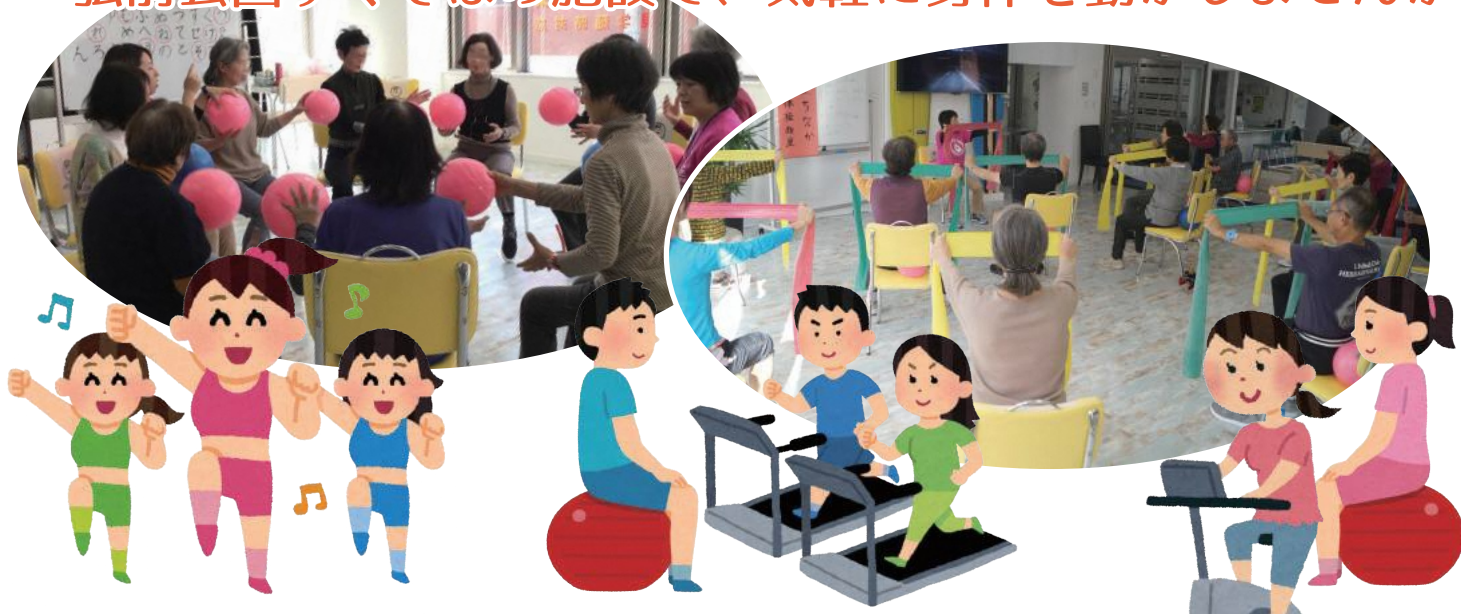


# まちなか体操教室

12/19

ゴムチューブを用いたトレーニングや、バランスボールを用いた「アタマとカラダを動かす」楽しいエクササイズ。  
弘前公園すぐそばの施設で、気軽に身体を動かしませんか？



日 時 令和元年12月19日（木） 13:30~14:30  
会 場 サンタハウス弘前公園（弘前市元大工町26-1）  
持 ち 物 タオル・飲み物・内履き  
対 象 50歳以上の方（参加費無料・男女不問）  
定 員 15名（先着順）申込先 ⇨ 0172-88-7707

## お得情報

50歳以上の弘前市民の方は、毎週日曜日、トレーニングマシンを無料でご利用できます！



お問い合わせ先

社会福祉法人 弘前豊徳会 サンタハウス弘前公園  
〒036-8202 弘前市大字元大工町26番地1  
☎0172-88-7707（阿保/受付時間 8:10~17:00）  
✉santa-kouen@gaea.ocn.ne.jp