



あんよ・せらびー主宰 境江利子さんの

# 楽しい簡単体操

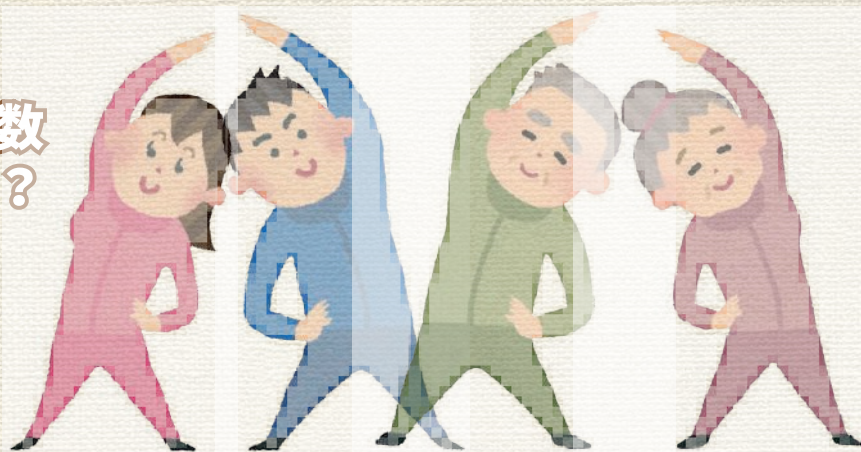
9月22日 **火** 14:00  
~15:00



運動不足が気になる方、  
運動したいけどひとりでは  
なかなか実行できずにいる方。  
これまでなかなか運動する場に参加する機会  
がなかった方。

楽しくて簡単な体操を、少人数  
で気軽に体験してみませんか？

当日は会場敷地屋外にて  
景品付きゲーム・体組成測  
定イベントも実施します！



当日はマスク着用、検温・手指消毒のご協力をお願いします。

## 申込 要項

対象者：50歳以上の市民（50歳未満の参加希望はご相談ください）

定員：10名（先着順）

申込期限 9月21日（月）

**参加無料**

会場：サンタハウス弘前公園（弘前市元大工町26-1）

## 生涯活躍 のまち

サンタハウス弘前公園（社会福祉法人弘前豊徳会）は弘前市と連携し、高齢者の移住・Uターンを受け入れるとともに、移住者と地域住民とが運動や生涯学習を通じ、交流しながら、いきいきと安心して暮らし続けられるまちづくりに取り組んでいます。

「元気なうちからはじめる」運動特化型デイサービス

**お申し込み・お問い合わせ**

**サンタハウス弘前公園**

**☎0172-88-7707**

運動特化型デイサービス&自立対応サービス付き高齢者向け住宅

# サンタハウス弘前公園

健康チェック・景品付きゲームにチャレンジできる！

## オータムフェア

9月22日 **火** 10:00

~15:00

敷地内駐車場特設会場で、  
感染対策徹底で実施します。

弘前城秋の大祭典の行き帰りは、  
サンタハウス弘前公園に寄ってみよう！

無料体組成測定  
(測定結果プレゼント)

ゲームコーナー



両腕・両足・体幹。5部位  
の筋肉・脂肪を測定可能。  
基礎代謝量、ボディバランス  
もチェックできます。  
自粛生活も気づかば半年以上…  
筋肉が減ったかしら？  
脂肪が増えたかも…  
気になる方は測定に来てね！



- ①めざせストライク！  
バランスボールボーリング
- ②トランプじゃないよ！  
知育・認知症予防にも！  
「ペグ・ソリティア」

入居・利用相談窓口



- ①高齢者向け住宅、デイサービスの入居・利用のご相談に対応
- ②見学予約、利用申込者には粗品プレゼント

当日は、敷地内駐車場に会場を設営いたしますので、フェアにお車でご来場の方は、恐れいりますが近隣駐車場をご使用くださいますようお願い申し上げます。

※高齢者向け住宅入居者、パワリハ運動教室、「堺江利子さんの楽しい簡単体操」参加者は駐車場をご利用いただけます。

お問い合わせ・お申し込み  
☎0172(88)7707

社会福祉法人 弘前豊徳会  
サービス付き高齢者向け住宅 サンタハウス弘前公園  
〒036-8202 弘前市元大工町26番地1  
✉santa-kouen@gaea.ocn.ne.jp

