

令和6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

in ラ・セラ 

予約不要  
参加費無料

## 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 1階 フードコート

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
10月 7日(月)	運動で、体も心もリフレッシュ！
10月28日(月)	転ばぬ先の元気体操
11月11日(月)	運動で、体も心もリフレッシュ！
11月25日(月)	ちょっと寄り道、みんなで体操！
12月 9日(月)	運動で、体も心もリフレッシュ！
12月23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。

お問合せ

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



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時~)



日程	内容
10月9日(水)	ストレッチと筋トレ
10月23日(水)	運動プログラム
11月13日(水)	血管年齢測定♡筋トレで体力アップ!
11月27日(水)	運動プログラム
12月11日(水)	ロコトレと脳トレ
12月25日(水)	運動プログラム

## 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~)



日程	内容
10月10日(木)	ずっと元気でい体操(いたいぞう!)
10月24日(木)	お薬のかしこい使い方
11月8日(金)	ずっと元気でい体操(いたいぞう!)
11月21日(木)	姿勢を意識した正しいからだづくり
12月11日(水)	ずっと元気でい体操(いたいぞう!)
12月26日(木)	フレイル予防でいきいき元気!

## 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時~)



青森県民生協



日程	内容
10月9日(水)	いきいき元気なお口
10月29日(火)	まちなかハッスル元気体操
11月8日(金)	元気に体力づくり
11月26日(火)	まちなかハッスル元気体操
12月3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時30分~)



ココから  
入ります

日程	内容
10月2日(水)	健康教室(講話と体操)
10月16日(水)	楽しく体を動かそう!
11月6日(水)	転ばない身体(からだ)作り
11月20日(水)	楽しく体を動かそう!
12月4日(水)	元気に体と頭の体操
12月18日(水)	楽しく体を動かそう!

## サンロード青森

1階 サンホール  
11:00~12:00(受付10時30分~)



日程	内容
10月8日(火)	運動で楽しくリフレッシュ!
10月15日(火)	ストレッチで体も心もリフレッシュ!
11月12日(火)	運動で楽しくリフレッシュ!
11月19日(火)	+10分の運動でロコモ予防
12月10日(火)	運動で楽しくリフレッシュ!
12月17日(火)	冬に向けて足腰強化!