

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 アウガ

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

アウガ(駅前庁舎)
新町1丁目3-7
1階 駅前スクエア

時間

11時00分～12時00分
(受付:10時30分)



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11日(木)	ずっと元気で い体操 (いたいぞう！)
4月18日(木)	ロコトレでいきいき元気！
5月 2日(木)	ずっと元気で い体操 (いたいぞう！)
5月22日(水)	楽しく筋トレとストレッチ
6月13日(木)	運動嫌いでも大丈夫！ リズムにのって楽しく動こう
6月26日(水)	ずっと元気で い体操 (いたいぞう！)

6/13(木)のみ5階
AV多機能ホールで開催

※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アウガ 実行委員会
青森市福祉部 高齢者支援課

電話:017-723-7285
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！

イトーヨーカドー青森店

1階 フードコート

10:30~11:30(受付 10 時~)



日程	内容
4月10日(水)	チャレンジ！ストレッチと筋トレ
4月24日(水)	初めての運動教室
5月10日(金)	血管年齢測定✕筋トレで体力アップ！
5月22日(水)	初めての運動教室
6月12日(水)	ロコトレ&脳トレ
6月26日(水)	初めての運動教室

ラ・セラ東バイパスショッピングセンター

1階 フードコート

10:30~11:30(受付 10 時~)



日程	内容
4月 8日(月)	運動で、心も体もリフレッシュ！
4月22日(月)	ちょっと寄り道、みんなで体操！
5月13日(月)	運動で、心も体もリフレッシュ！
5月27日(月)	ちょっと寄り道、みんなで体操！
6月10日(月)	運動で、心も体もリフレッシュ！
6月24日(月)	ちょっと寄り道、みんなで体操！

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~)



日程	内容
4月12日(金)	元気に体力づくり
4月23日(火)	元気に体力づくり
5月 9日(木)	元気に体力づくり
5月28日(火)	まちなかハッスル元気体操
6月 7日(金)	元気に体力づくり
6月25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~)



日程	内容
4月 3日(水)	元気に体と頭の体操
4月17日(水)	楽しく体を動かそう！
5月 1日(水)	元気に体と頭の体操
5月15日(水)	楽しく体を動かそう！
6月 5日(水)	元気に体と頭の体操
6月19日(水)	楽しく体を動かそう！

New!

サンロード青森

1階 サンホール

11:00~12:00(受付 10 時半~)



日程	内容
4月23日(火)	ロコトレでいきいき元気！
5月14日(火)	運動で楽しくリフレッシュ！
5月21日(火)	ストレッチで体も心もリフレッシュ！
6月11日(火)	運動で楽しくリフレッシュ！
6月18日(火)	+10分の運動でロコモ予防

6/18(火)のみ
2 階 催事ホールで開催