

参加費無料

頭もからだも  
いきいき元気！



# 院内 in 浪岡病院 いきいきサロン

のぼりが目印！



## 院内いきいきサロンとは…

浪岡病院に通院されている高齢者のかたが対象の、  
介護予防・生きがいを目的とした気軽なつどいの場です

場所

青森市立浪岡病院 1階 大会議室  
浪岡大字浪岡字平野 180 番地

時間

13時30分～14時30分  
(受付:13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



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



大会議室 **ココ！**

日程	内容
7月23日(火)	薬の正しい使い方Q&A
8月27日(火)	みんなで高めよう健康力！
9月24日(火)	フレイルを予防しよう！ ～低栄養になっていませんか？～

※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浪岡 実行委員会  
青森市福祉部 高齢者支援課

電話:090-3879-4778  
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！

## 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
7月 3日(水)	笑う門には・・・
7月17日(水)	楽しく体を動かそう！
8月 7日(水)	元気に体と頭の体操
8月21日(水)	楽しく体を動かそう！
9月 4日(水)	大相撲よもやま話
9月18日(水)	体力チェックしてみよう！

## 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
9月11日(水)	ロコトレと脳トレ②
9月25日(水)	運動プログラム

※7月8月の開催はありません。

※会場の店名や開催日時に変更があった場合のお知らせについては、広報あおもりをご確認ください。

## 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
7月 8日(月)	運動で、体も心もリフレッシュ！
7月22日(月)	ちょっと寄り道、みんなで体操！
8月19日(月)	運動で、体も心もリフレッシュ！
8月26日(月)	ちょっと寄り道、みんなで体操！
9月 9日(月)	運動で、体も心もリフレッシュ！
9月30日(月)	ちょっと寄り道、みんなで体操！

## 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
7月18日(木)	ずっと元気で い体操(いたいぞう！)
7月30日(火)	背骨の衰えを運動で予防しよう
8月 9日(金)	ずっと元気で い体操(いたいぞう！)
8月27日(火)	楽しく筋トレとストレッチ
9月 5日(木)	ずっと元気で い体操(いたいぞう！)
9月18日(水)	楽しく体操&レクリエーション

## 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
7月12日(金)	元気に体力づくり
7月30日(火)	まちなかハッスル元気体操
8月27日(火)	まちなかハッスル元気体操
9月 6日(金)	元気に体力づくり
9月24日(火)	まちなかハッスル元気体操

## 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
7月 9日(火)	運動で楽しくリフレッシュ！
7月16日(火)	セラバンドを使って筋力アップ
8月20日(火)	運動で楽しくリフレッシュ！
8月27日(火)	体力測定で自分の体を知ろう
9月10日(火)	運動で楽しくリフレッシュ！
9月17日(火)	自宅で簡単！筋力アップ