

令和6年9月からの
お知らせ

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

予約不要
参加費無料

これまで開催してまいりました
「まちなかいきいきサロン in イトーヨーカドー」は、
令和6年6月をもって一時休止とさせていただきます。

9月から下記のとおり再開いたします。
ご参加お待ちしております！



場所

イトーヨーカドー青森店
浜田1丁目14-1 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



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などがあつた場合
のお知らせについては、広報あおもりをご確認ください。

※感染症対策を行い実施しています。

お問合せ

まちなかいきいきサロンinイトーヨーカドー実行委員会
青森市福祉部 高齢者支援課

電話:080-2832-5045
電話:017-734-5326



青森市

令和6年6月7日作成

まちなかいきいきサロン市内6か所で開催中！

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~)



青森県民生協



日程	内容
7月12日(金)	元気に体づくり
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)	元気に体づくり
9月24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
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！

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