

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

7月 8日(月)	運動で、体も心もりフレッシュ！
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、体も心もりフレッシュ！
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、体も心もりフレッシュ！
9月30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！

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。

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

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