

30分

6時だヨ!

ラチヲ体操 & 朝マルシェの時間ですよ

全員集合

参加無料

カラダひとつでOK!!
動きやすい服装が
いいでしょう

**雨でも
やります!**

みんなと一緒に!!
ウォーターフロント!!

ウォーターフロント名物
朝マルシェ

6:30~7:30

とれたての新鮮野菜!!
テイクアウト商品も
いろいろあるよ!

ラチヲ体操

6:30~6:45

ワラッセ西の広場にて
(ワラッセの横の広場だよ)

2023.7.22~8.19までの毎週土曜日

**ゴージャス優雅な
ラチヲ体操開催!!**

7.29 フラダンス(青森フラオハナ)参戦! 「優雅なラチヲ体操」開催!

8.5 ミスター跳人・ティラノサウル参戦!
「じゃわめぐラチヲ体操」開催!

8.12 生ケランドピアノ & バイオリン演奏
「贅沢なラチヲ体操」開催!

**8時半
8時だヨ!
ハ食集合**

ハ食ラチヲ体操

2023.7.23
~8.20までの

毎週日曜日 8:30~9:00

ハ食センター南口向い駐車場にて開催!!

ハ食センターまで徒歩3
お買物券200円分プレゼント!

※ハ食センター総合案内所に体操カードを
ご提示ください [7/23~8/20迄]

主催:ハ食センター
お問い合わせ:
tel. 0178-28-9311

ラチヲ体操参加者には、体操カードを配布します。

カード捺印で、ウォーターフロント各施設(ハ甲田丸、ワラッセ)や中心商店街店舗などで特典や割引があるよ。

お問い合わせ:おふたの家 ワラッセ(〒030-0803 青森県青森市安方1-1-1) | tel. 017-752-1311 | fax. 017-752-1312



ウォーターフロント名物
朝マルシェ

6:30~7:30

今年も開催!!「朝マルシェ」。
青森の海の朝市にちょっとお洒落な
お店がやって来る!!

【朝マルシェ参加店】

- ①青森観光りんご園(野菜・果物・お花)
 - ②農園キヨキヨ(スタミナ満点にんにく・ハーブ)
 - ③白山農園(野菜・果物・加工品)
 - ④八十味来農園(野菜)
 - ⑤清水ファーム(果物・野菜・加工品)
 - ⑥Palm café(クレープ各種)
- ラチヲ体操Tシャツも売ってるよ!

*すべてテイクアウト商品となります。会場でのご飲食はご遠慮ください。

みんなと一緒に!!ウォーターフロント!!

ラチヲ体操

6:30~6:45 ワ・ラッセ西の広場にて
(ワ・ラッセの横の広場だよ)

海辺の朝はラチヲ体操でスッキリお得!!
ラチヲ体操に参加してカードにハンコをもらうだけで、
ウォーターフロント各施設の他、中心商店街、八戸市八食センター
でも割引・サービスが受けられちゃう!!
ご家族・ご夫婦・カップル・おひとりでも参加OK!
さあ、夏の朝はウォーターフロントのラチヲ体操にGO!!
※体操カードは現地で配布します。

カードを
見せてね

【ラチヲ体操カードサービス】

●ねぶたの家 ワ・ラッセ

- 入館料10%OFF(団体割引適用)
【期間中OK(8/20迄)】
- 食事処 田 お食事の方にリンゴジュース1杯サービス
【期間内お一人様1回限り】
- アイモリー
コンプリート特典
5個全部はんこで、ねぶた絵はがきプレゼント

●青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸

入館料10%OFF【期間中OK(8/20迄)】

●青森県観光物産館アスパム

2階パノラマ映画、13階展望台の観覧料100円引き
【期間中OK(8/20迄)】

●長尾中華そば(青森駅ビル ラピナ店)

大盛りorたまごサービス
【体操週の土日OK】

●まちなかおんせん

入浴料 ¥480→¥430【期間中OK(8/20迄)】
- コンプリート特典
全員に入浴無料券プレゼント!プラス会場じゃんけん
大会で1名様に1ヶ月入浴無料券(2023.9月末迄
利用可能)プレゼント!

●大黒寿司

お食事の方、ソフトドリンク(S)1杯サービス
【期間中OK(8/20迄)】

●おさない食堂

1000円利用毎に100円割引【期間中OK(8/20迄)】

●旬肴ひでか

ご飲食の方、生ビールもしくはソフトドリンク1杯サービス
【体操週の土日OK】

●おきな屋新町店

お菓子1,000円以上お買物された方に100円引
【体操週の土日OK】

●True(カレー専門店)

カレー全品100円OFF【期間中OK(8/20迄)】

●くどうラーメン

チャーシュー or メンマ増量
【体操週の土日OK】

●そば処 正嵐

お食事の方そばアイス(小) サービス
【体操週の土日OK】

●八戸市 八食センター

八食センターで使えるお買物券200円分プレゼント
※八食センター総合案内所にて体操カードをご提示く
ださい。【期間中OK(7/23~8/20迄)】

お問い合わせ: ねぶたの家 ワ・ラッセ (〒030-0803 青森県青森市安方1-1-1)

tel. 017-752-1311 | fax. 017-752-1312