

30分

# 6時だよ!

コロナ  
対策をして

## 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!

ウォーターフロント新名物

### 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!

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  
(ワラッセの横の広場だよ)

2020.7.24~8.21までの毎週土曜日

8.14は  
**優雅な**  
ラチヲ体操開催!

グランドピアノ & バイオリンで  
優雅にラチヲ体操してみよう!  
\*荒天の場合は8.21に延期

8時半  
**ハ食集合**

ハ食ラチヲ体操

主催:ハ食センター  
お問い合わせ:  
tel. 0178-28-9311

ハ食センターでもラチヲ体操スタートだよ!

2021.7.25~8.22までの  
毎週日曜日 8:30~9:00

ハ食センター厨スタジオ前駐車場  
にて開催決定!!

ラチヲ体操  
-コロナ対策の心得-



- ・マスクはご持参ください。
  - ・スタッフの指示のもとソーシャルディスタンスにご協力ください。
  - ・アルコール消毒にご協力ください。
  - ・入場の際、検温にご協力ください。
- ※新型コロナウイルスの感染状況によっては中止となる場合もございます。ご了承ください。

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



おかげさまで10年目!

# ウォーターフロント新名物 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(ニンニク、いちご、いちごアイス)
- ⑥リンチェ(フォカッチャなど)
- ⑦安楽商店(おいしい乾物いろいろ)
- ⑧イタリア食堂 Porta(サンドイッチなど)
- ⑨あつぷる雑貨店(かわいい金魚ねぶたグッズ)

\*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)  
[体操当日から1週間]
- 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[体操当日から1週間]

### ●青森県観光物産館アスパム

有料施設料10%OFF [体操当日から1週間]

### ●まちなかおんせん

- [体操当日(朝7:00～9:00)]入浴料 ¥450→¥400
- 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(2021.9月末迄  
利用可能)プレゼント!

### ●長尾中華そば(青森駅ビル ラビナ店)

ラーメン全品¥100キャッシュバック  
[はんこ1個につき1回サービス。体操当日に限る。]

### ●大黒寿司

お食事の方、ソフトドリンク(S)1杯サービス  
[期間中いつでもOK]

### ●おさない食堂

1000円利用毎に100円割引 [体操当日]

### ●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  
[体操当日のみ]

### ●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  
[体操当日]

### ●とんかつ亜希

お食事代金の10%OFF [体操当日]

### ●True(カレー専門店)

カレー全品100円OFF [体操当日から1週間]

### ●くどうラーメン

チャーシュー or メンマ増量 [体操当日]

### ●そば処 正嵐

お食事の方そばアイス(小) サービス[体操当日]

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