

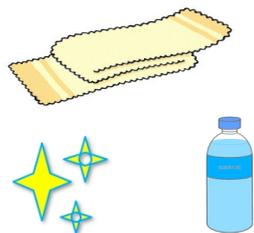
『ここレク』（こころレクリエーション）

エルダークラブ

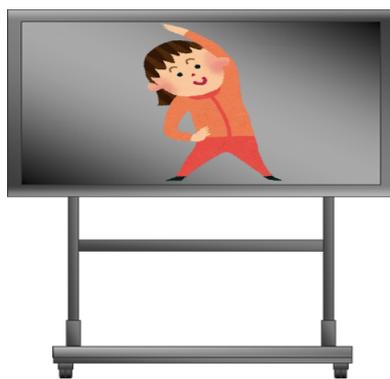
大型画面を観ながらゆったり体操
（画面の講師がわかりやすく動きを伝えます）

日程 10/8（木）・22（木）

10：00～11：00



無料です



ぜひご参加下さい♪

対象の方	亀田交流プラザ 高齢者コーナーにご登録されている方 （函館市在住の60歳以上の方がご登録頂けます）
場 所	亀田交流プラザ 2階交流スペース
お申込方法	・事前のお申し込みが必要です。 10/2（金）9時より事前お申込み開始！ 2階高齢者コーナー受付または、お電話でお申込み 下さい。☎0138-86-6827 10/8（木）か、10/22（木）いずれか1日お選び 下さい。お一人様1日のみのご参加になります。
定 員	各日程 先着15名様
持 ち 物	水分補給用の飲み物、汗拭きタオル マスク着用、動きやすい服装でお越しください
10月の内容	主に転倒予防のゆったり体操（立位、座位の体操）
お 願 い	新型コロナウイルス感染拡大防止の為、 マスク着用、2階での非接触検温、手指消毒、 ソーシャルディスタンスの遵守
その他	日程、内容などは都合により変更になる場合があります。 ご不明な点は、2階高齢者コーナーまでお問い合わせ下さい。

※第一興商FREEDAMエルダーコンテンツより
プログラムを作成しております。

亀田交流プラザ 2階高齢者コーナー

『ここれく』（こころレクリエーション）

エルダークラブ

大型画面を観ながらゆったり体操
(画面の講師がわかりやすく動きを伝えます)

日程 10/8 (木)・22 (木)

10:00~11:00

【当日のプログラム 約1時間】

1	ぽかぽか体操	3分24秒
2	ツイストごりごり体操	2分03秒
3	函館賛歌で若返り体操	2分50秒
4	転倒予防 座位 1	9分52秒
5	ステップ運動	4分23秒
6	さすってお手軽クールダウン	3分14秒
7	休憩タイム～懐郷映像 北海道～	5分03秒
8	はなまる体操	2分07秒
9	転倒予防 座位 2	10分04秒
10	ナガラフィットネス筋トレ☆☆☆	4分52秒
11	ゆったりほぐレッチ	5分08秒
12	脳トレ魚へん 10問	4分42秒

マスク着用での運動です。いつでも水分補給して下さい。
体調が悪くなった方は、すぐに職員にお声がけ下さい。