

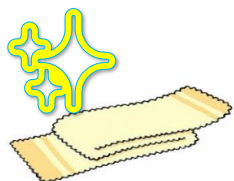
『ここレク』（こころレクリエーション）

# エルダークラブ

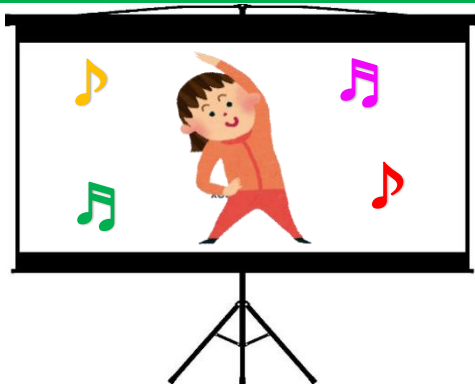
大型画面を観ながらゆったり体操  
（画面の講師がわかりやすく動を伝えます）

日程 1/15（金）・27（水）

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。 1/6（水）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 1/15（金）か、1/27（水）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（タオル体操でも使用） マスク着用、動きやすい服装でお越しください
12月の内容	転倒予防体操Ⅱ（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ご協力をお願い致します。
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