

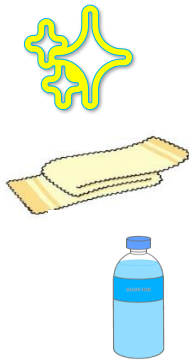
『ここれく』（こころレクリエーション）

エルダークラブ

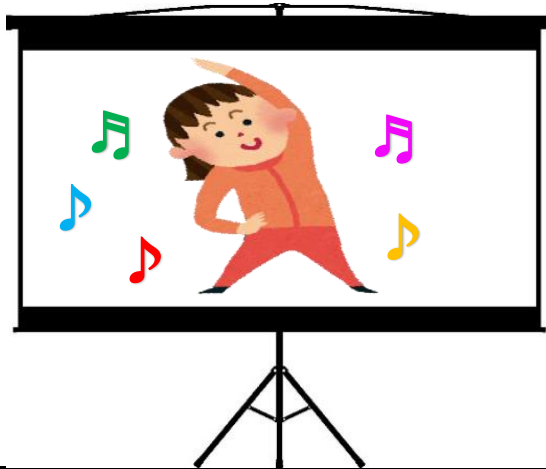
大型画面を観ながらゆったり体操
(画面の講師がわかりやすく動きを伝えます)

日程 4/9 (金) ・ 23 (金)

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。 4/3(土)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 4/9(金)か、4/23(金)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 申込順18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
内 容	主に筋力アップのゆったり体操(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