

プラチナクラス体験講座（高齢者コーナー）

筋肉にっこり😊体操

参加者募集！！



全身の筋力・柔軟性強化を中心とした
ゆったり体操の体験講座です♪
この機会に体を動かしてみませんか？

無料です

開催日	1月19日（水）
開催時間	14：00～15：00
講師	木戸口 静子
会場	1階 講堂 ※開催場所は、大会議室から講堂に変更になりましたので ご了承お願い致します。 ●当日は、2階受付までお越し下さい。
対象	函館市在住の60歳以上の方で、高齢者コーナーにご登録のある方 登録ご希望の方は2階高齢者コーナー受付までお問い合わせ下さい。
持ち物	マスク着用、運動靴、汗拭きタオル、水分補給用の飲み物
定員	15名（定員になり次第、締め切らせて頂きます。）
お申し込み	12月23日（木）9時より、事前のお申し込み開始 2階高齢者コーナー受付、またはお電話でお願い致します。 直通☎0138-86-6827（9：00～17：00）
新型コロナウイルス感染拡大防止のお願い	マスク着用、受付時の手指消毒、非接触検温、 ソーシャルディスタンスに、ご協力をお願い致します。 発熱、咳など、体調不良の方はご参加をご遠慮下さい。

※感染症などの流行状況により開催を延期または中止する場合があります。