

画面を見ながら、ゆったりめの体操

『ちょっくら体操』

自由参加です！

対象者：2階高齢者コーナーご登録者

(函館市在住60歳以上の方 登録可)

水分補給用の
お飲み物、タオルを
ご持参下さい。

ラジオ体操もあるよ♪



マスク着用、
動きやすい服
と靴でお越し下さ
い。防寒靴の方は
運動靴をご持参
下さい。

日程：2月12日（土）

場所：2階 交流集会室

時間：10：00～14：00の

【お問い合わせ】
高齢者コーナー受付
または、直通電話
0138-86-6827

気軽に
ちょっくら
寄ってね♪

時間内いつでも参加できます！

1回20分程度です。

※混んでいる場合はお待ち頂く場合があります。