

# 5月 エルダークラブ

大画面を観ながらゆったり体操

2022年

♪画面の講師がわかりやすく動きを伝えます♪

|       |  |
|-------|--|
| 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<br>(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。<br><b>5/7(土) 9:00より(17:00まで)</b><br>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。<br>☎0138-86-6827        |
| 日 程   | 5/20(金) ①9:30~10:30 ②11:00~12:00<br>5/26(木) ③9:30~10:30 ④11:00~12:00<br>上記の日程・時間(①~④)から、お一人様、1回お選び下さい。 |
| 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(タオル体操を行う場合あり)<br>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<br>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。<br>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。   |

～無料です～

ぜひお気軽に  
ご参加ください♪



※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 高齢者コーナー