

画面を見ながら、ゆったりめの体操

『ちよっくら体操』

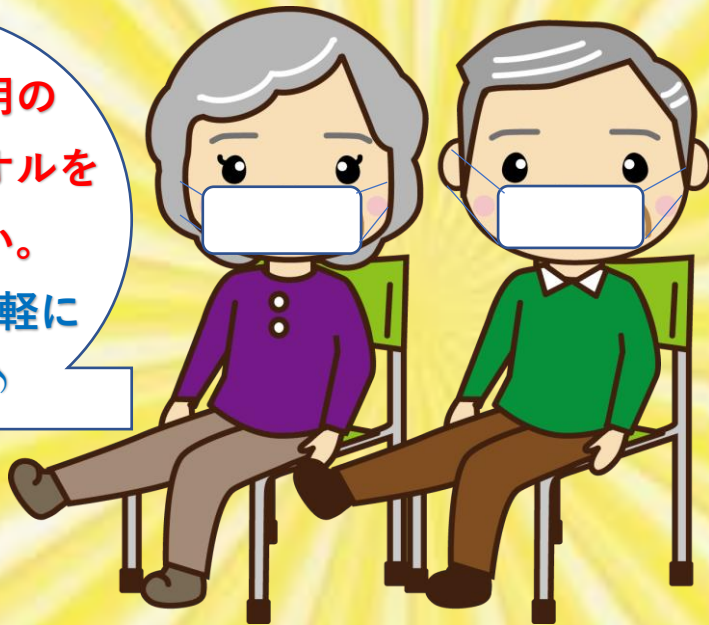
自由参加です！

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。

ちよっくら気軽に
寄ってね♪



★マスク着用、
動きやすい服
と運動靴でご参
加下さい。

日程：11月12日(土)

場所：2階 交流集会室

時間：10:00～15:00

内容：30分程度のプログラムが、
画面に繰り返し映ります。

画面を見ながらの、ゆったりめの体操です。

お席に空きがありましたら、時間内いつでも
ご参加頂けます。

【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

※混んでいる場合はお待ち頂く場合があります。