

若返りストレッチ 体験講座

いつまでも輝くために、楽しくストレッチ！
背中を意識して姿勢をよくしよう♪

講師：川上 ミチノ

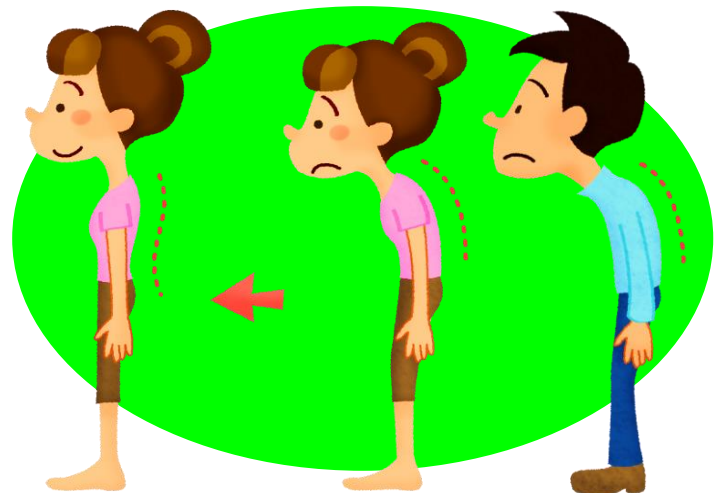
無料です

日時：12/17(土) 14:00~15:00

会場：1階 講堂2 (直接会場までお越しください)

定員：15名 (申し込み順)

持ち物：水分補給用の飲み物、
タオル、運動靴、
動きやすい服装、
マスク着用



対象の方は函館市在住の60歳以上の方で
高齢者コーナーにご登録がある方です。

お申し込み方法：事前のお申し込みが必要です。
11/24(木)9時より、2階高齢者コーナー受付、
またはお電話でお申し込み下さい。(申込順)
定員になり次第締め切らせて頂きます。

直通☎0138-86-6827