

冬に向けて自宅でもできる 「足の筋力アップ体操」

冬は出かけるのが億劫で、運動不足になりがち・・・と、
ご心配のあなた・・・大丈夫です♪家でも体ひとつでできる
運動があります！ぜひ、参加してみませんか♪

講師：^{さとう}佐藤 ^{たかお}崇生(ストレングス&コンディショニング
トレーナー)

日程：11月30日(水)
10:30～11:30

場所：2階交流スペース

定員：15名(申込順)

持ち物：マスク着用、汗拭きタオル、
水分補給用のお飲み物、
動きやすい服装、運動靴でお越しく下さい♪



無料です

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。
11/13(日)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