

12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 (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
お申し込み	12/3(土)9:00より、2階高齢者コーナー受付、またはお電話で、 事前にお申し込み下さい。お電話はかかりにくい場合がございます。 大変申し訳ございませんが、ご了承お願いいたします。 高齢者コーナー直通 ☎0138-86-6827
日 程	12/15(木) ①9:30~10:30 ②11:00~12:00 12/23(金) ③9:30~10:30 ④11:00~12:00 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) 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 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。 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