

筋肉にっこり 😊 体操

参加者募集！！



全身の筋力・柔軟性の強化を目的とした
田中式健康体操の体験講座です♪
初めての方歓迎です！
この機会に体を動かしてみませんか？

開催日	令和5年 1月28日 (土)
開催時間	14:00~15:00
講師	木戸口 静子
会場	1階 講堂② ●当日は直接会場までお越し下さい。
費用	無料
対象	函館市在住の60歳以上の方で、高齢者コーナーにご登録のある方 登録ご希望の方は2階高齢者コーナー受付までお問い合わせ下さい。
持ち物	マスク着用、汗拭きタオル、水分補給用の飲み物、 動きやすい服装と靴でお越しください。
定員	15名 (応募多数の場合は抽選)
お申し込み方法が、変わりました！！	お申し込み期間：1/4 (水) 9時~1/10 (火) 12時まで。 2階高齢者コーナーにてお申し込みをお願い致します。 応募多数の場合は、抽選となります。当選者の発表は、1月12日(木) 2階掲示板、ホームページにて利用券の番号で掲載致します。 お問い合わせは、直通☎0138-86-6827までお願い致します。
新型コロナウイルス感染拡大防止のお願い	マスク着用、受付時の手指消毒、非接触検温、ソーシャルディスタンスにご協力をお願い致します。発熱、咳等、体調不良の方は参加をご遠慮下さい。

※都合により開催を延期または中止する場合があります。