

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：3月11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。