

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4/22(土) 5/27(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	汗拭きタオル、水分補給用の飲み物、動きやすい服装、運動靴、 マスク着用（状況により変更になる場合があります。）
定員	20名（応募多数の場合は抽選）
お申し込み	お申し込み期間：3/1（水）～3/10（金） お控えをお渡し致しますので、必ず2階高齢者コーナー受付にて お申し込み手続きを、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3/20(月)です。 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。
感染症予防のお願い	受付時の手指消毒、非接触検温、マスク着用（状況により変更になる場合が あります。）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。