

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・出入自由です！

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。

2階交流集会室で
行います♪



★動きやすい服
と運動靴で
ご参加下さい。
ちよっくら気軽に
寄ってね♪

日程：令和5年5月 6日(土) 10:00~15:00

★9日~11日は、 9日(火) 10:00~16:30

お気軽健康チェック 10日(水) 10:00~16:30

期間同時開催！ 11日(木) 10:00~16:30

★お気軽健康チェックに参加された方も、参加されない方も、
ご利用できます♪ロコモ予防にぜひ体操してみませんか？

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。
※混んでいる場合はお待ち頂く場合があります。

【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