

筋肉にっこり😊体操

体験講座 参加者募集!



無料です

全身の筋肉・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。普段動かすことが少ない筋肉を動かしてみませんか？初めての方歓迎です！ぜひこの機会に体を動かしてみませんか？

開催日	令和5年 9/23(土)・10/28(土) ●2日間セットでのお申し込みです。
開催時間	13:00~14:00
開催場所	1階 講堂 ●当日は、直接開催場所にお越しください。
講師	木戸口 静子
対象者	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	運動靴 水分補給用のお飲み物 汗拭きタオル ※動きやすい服装でお越し下さい。
定員	25名
お申し込み期間	8/8(火)~8/12(土) 9:00~17:00まで ※2階高齢者コーナー受付にてお申し込みください。 ※応募多数の場合は抽選をさせていただきます。
当選者発表	8/15(火)2階受付前、またはホームページに、利用カードの番号で掲載いたします。
お願い	発熱、咳など、体調不良の方はご参加をご遠慮下さい。
お問い合わせ	2階 高齢者コーナー ☎0138-86-6827(9:00~17:00)

※都合により開催を変更、中止する場合があります。ご了承をお願いします。