画面を見ながら、ゆったりめの体操

『ちょっくら体操』

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。

★動きやすい服と運動靴でご参加下さい。ちょっくら気軽に寄ってね♪

日程：令和５年８月１２日（土）
８月２６日（土）

場所：２階 交流集会室

時間：各日　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。