

画面を見ながら、ゆったりめの体操

# 『ちゅっくら体操』

## 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。  
ちゅっくら気軽に  
寄ってね♪

日程：令和5年9月 1日 (金)

9月は金曜日に  
開催です！

9月15日 (金)

9月22日 (金)

【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

場所：2階 交流集会室

時間：各日 13:00～16:00

9月は午後の  
時間帯に開催です

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。