

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10月7日(土)

10:00～16:00

令和5年10月13日(金)

13:00～16:00(午後のみです。)

場所：2階 交流集会室

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