

毎日を素敵に！ 健康体操

大切なのは、毎日楽しく健康でいること…
正しい姿勢、生活の中の動作など…
日々を見直すきっかけに、
みんなで体操してみませんか？

参加費無料



開催日	令和5年11/30(木)
開催時間	10:30～11:30
開催場所	2階 交流集会室
講師	健康運動指導士 鍵谷 彰良
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 フェイスタオル ※動きやすい服装でお越し下さい。
定員	12名
お申し込み期間	11/3(金)～11/9(木) 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	11/15(水)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。