

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。

2階交流集会室で
行います♪



★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11月10日（金）13：00～16：00

★20日～21日は、20日（月）10：00～16：30

お気軽健康チェック 21日（火）10：00～16：30

期間同時開催！ 22日（水）10：00～16：30

★高齢者コーナーにご登録の方、どなたでもご利用いただけます。

ロコモ予防に！運動不足解消に！ぜひ体操してみませんか？

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