

心と体の脳トレ体操

体験講座 参加者募集！



無料です

シナプソロジーを
基にした脳トレ体操！
椅子に座って行う体操が
中心です♪みんなで楽しく
体操をして、心も体も
リフレッシュしてみませんか？



開催日	令和5年12/16(土)・1/27(土) ※2回セットでのお申し込みです。
開催時間	14:00～15:00
開催場所	・12/16(土)1階 講堂① ・1/27(土)1階 講堂① ※当日は、直接開催場所にお越しください。
講師	佐東 志津子
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 汗拭きタオル ※動きやすい服装でお越し下さい。
定員	20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、体調不良の方は参加をお控えください。
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。