

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12月1日（金）

13:00～16:00（午後のみです。）

令和5年12月15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

【お問い合わせ】

直通電話

0138-86-6827

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。