

画面を見ながら、ゆったりめの体操

# 『ちよっくら体操』

## 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。

ちよっくら気軽に  
寄ってね♪

日程：令和6年5月 1日(水)13:00~16:00

5月 8日(水)13:00~16:00

5月20日(月)10:00~16:00

5月22日(水)13:00~16:00

5月29日(水)13:00~16:00

【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

場所：2階 交流集会室

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。

※講師はおりませんが、画面で、わかりやすい説明があります。

※混んでいる場合はお待ち頂く場合や、順次交替して頂く場合があります。