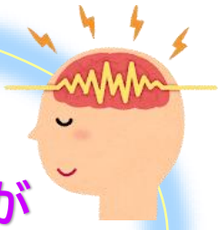
亀田交流プラザ　高齢者コーナー

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7年7月26日(土)
開催時間	10:30～11:30
開催場所	1階 講堂 ※当日は、直接開催場所にお越しください。(10:10開場)
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	60名
お申し込み期間	7/1(火)から、2階高齢者コーナー受付でお申し込みください。 受付の際に、控えをお渡しします。 お申し込み順です。定員になり次第締め切りとなります。
お願い	やむを得ず欠席される場合は、必ず下記の電話番号まで連絡お願いします。
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。ご了承お願いします。

函館市亀田交流プラザ　高齢者コーナー