

心と体の脳トレ体操

体験講座 参加者募集!



参加費無料

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8月23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	8/1(金)から、2階高齢者コーナー受付でお申し込みください。 お申し込み順です。定員になり次第締め切りとなります。 受付の際に控えをお渡しします。(やむを得ない場合のみ、お一人2名様までお申し込み可。申込書に氏名、年齢、利用カード番号、電話番号全てご記入の上、お申し込みくださるようお願いいたします。)
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をお願いします。
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。ご了承をお願いします。