

生活の質向上！ お家でもできる かんたん運動♪

毎日を気持ちよく、健康的に過ごすための運動です(^^♪ 前半は、椅子を使つての運動、後半はヨガマットを使って筋トレやストレッチを行います。みんなで一緒に運動しましょう(^^)/



※お願い:後半ヨガマットを使用しますので、膝や腰に痛みなどがある場合は、かかりつけの医師にご相談されてからお申し込みを、お願いいたします。

参加費無料

開催日	令和7年8月30日(土)
開催時間	10:30~11:30
開催場所	1階 講堂① ※10:10開場です。直接、1階講堂①までお越しください。
講師	健康運動指導士 鍵谷 彰良
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 フェイスタオル(講座の中でも使用) ※動きやすい服装でお越し下さい。
定員	30名
お申し込み期間	8/1(金)~8/7(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	8/12(火)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、体調不良の方はご参加をご遠慮下さい。
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。ご了承ください。