

画面を見ながら、ゆったりめの体操

『ちょっくら体操』

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。
ちょっくら気軽に
寄ってね♪

日程：令和7年11月 5日(水)13:00～16:00
11月12日(水)13:00～16:00
11月17日(月)13:00～16:00
11月26日(水)13:00～16:00
11月27日(木) 9:00～16:00
11月28日(金) 9:00～16:00

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。
椅子に座って画面を見ながら行う、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
いただけます。

※講師はおりませんが、画面での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。
※都合により開催を変更や中止になる場合があります。ご了承をお願いします。
※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