

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  
ご持参ください。



★動きやすい服  
と運動靴で  
ご参加ください。  
ちょっくら気軽に  
寄ってね♪

日程：令和7年12月 3日(水)13:00～16:00

12月10日(水)13:00～16:00

12月15日(月)13:00～16:00

12月24日(水)13:00～16:00

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