

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8年2月 4日(水)13:00~16:00
2月11日(水)13:00~16:00
2月16日(月)13:00~16:00
2月25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