

画面を見ながら、ゆったりめの体操

# 『ちよっくら体操』

## 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。  
ちよっくら気軽に  
寄ってね♪

日程：令和8年3月 4日(水)13:00~16:00  
3月11日(水)13:00~16:00  
3月16日(月)13:00~16:00  
3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