



オンライン教室通信



寒い季節になってきましたね・・・

今月も、楽しく体操・脳トレなどしましょう☆

よろしくお願いします！！

11月

日時	内容	用意する物
7日(木) 14:00~14:30	棒体操 指体操	背もたれのある椅子 新聞紙等で作った棒
14日(木) 14:00~14:30	筋トレ 脳トレ	背もたれのある椅子
21日(木) 14:00~14:30	膝痛予防体操 口腔体操	背もたれのある椅子
28日(木) 14:00~14:30	タオル体操 脳トレ	背もたれのある椅子 タオル



白石区介護予防センター川下

担当 山口・佐久間

札幌市白石区川下4条6丁目2-23 TEL 875-6810

(土・日・祝日休み / 8:30~17:30)