

12月

オンライン教室通信



いよいよ本格的に冬の季節になりましたね。
寒さに負けずに今月も、体操・脳トレを行いましょう☆
よろしくお願いします！！



日時	内容	用意する物
5日(木) 14:00~14:30	ペットボトル体操 脳トレ	背もたれのある椅子 500mlペットボトル2本
12日(木) 14:00~14:30	お休みになります。すみません。	
19日(木) 14:00~14:30	筋トレ 指体操	背もたれのある椅子
26日(木) 14:00~14:30	ストレッチ 口腔体操	背もたれのある椅子



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)