



# オンライン教室通信



本年もどうぞよろしくお願いいたします。

寒い日が続きますが、オンライン体操教室では

体も心もぽかぽかになれるよう、体操・脳トレ等を一緒に頑張りましょう☆



日時	内容	用意する物
9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
16日(木) 14:00~14:30	棒体操 リズム体操	背もたれのある椅子 新聞紙等で作った棒
23日(木) 14:00~14:30	筋トレ 口腔体操	背もたれのある椅子
30日(木) 14:00~14:30	ストレッチ 指体操	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)