

# オンライン教室通信

いつもオンライン教室にご参加いただきありがとうございます。  
ございます。

自宅で気軽に楽しく、体操や脳トレ等を一緒に行いましょう☆  
今年度もどうぞよろしくお願いたします。



日時	内容	用意する物
3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
10日(木) 14:00~14:30	タオル体操 コグニサイズ	背もたれのある椅子 タオル
17日(木) 14:00~14:30	筋トレ 指体操	背もたれのある椅子
24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)

