

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☆

今月も楽しく、体操や脳トレ等と一緒にいきましょう☆
どうぞよろしくお願いいたします☆

6月



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	タオル体操 指体操	背もたれのある椅子 タオル
19日(木) 14:00~14:30	筋トレ 口腔体操	背もたれのある椅子
26日(木) 14:00~14:30	ストレッチ コグニサイズ	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)

