

オンライン教室通信

オンライン体操教室にご参加いただき、ありがとうございます☆
暑い日が続く季節となりますが、水分補給をしながらご参加くださいね。
今月も体操を楽しみましょう☆ よろしくお願いたします。



7月

日時	内容	用意する物
3日(木)	北白石地区センター介護予防フェア参加のため お休みです。(ごめんなさい…)	
10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
17日(木) 14:00~14:30	棒体操 口腔体操	背もたれのある椅子 新聞紙などで作った棒
24日(木) 14:00~14:30	筋トレ 指体操	背もたれのある椅子
31日(木) 14:00~14:30	ストレッチ リズム体操	背もたれのある椅子

白石区介護予防センター川下

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)