



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☆

今月も楽しみながら、体操や脳トレを行いましょう☆



10月

日時	内容	用意する物
2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
9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
16日(木) 14:00~14:30	棒体操 リズム体操	背もたれのある椅子 新聞紙などで作った棒
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	健康作り講習会に参加の為 お休みになります。(ごめんなさい…)	



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)

