



# 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☆

19日は、会議に出席することになった為、お休みさせていただきます…  
申し訳ございません…。

今月も、皆様と一緒に体操や脳トレを行う事を楽しみにしています☆

どうぞ、よろしくお願ひいたします☆



## 3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	会議出席にて、お休みさせていただきます…	
26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)