



オンライン教室通信



いつも《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☆
 過ごしやすい季節になってきましたね！ 今月もたくさん体を動かしましょう！

よろしくお願いします☆

5月

日時	内容	用意する物
1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
8日(木) 14:00~14:30	棒体操 腰痛体操	背もたれのある椅子 新聞紙などで作った棒
15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
22日(木) 14:00~14:30	筋トレ 口腔体操	背もたれのある椅子
29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)

