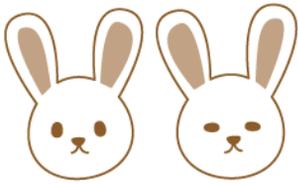


# オンライン教室通信



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☆  
 今月も、楽しく・明るく・笑顔で体操教室を行っていきます！  
 ご参加、お待ちしております☆ どうぞよろしくお願いいたします。



## 9月



日時	内容	用意する物
4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
11日(木) 14:00~14:30	棒体操 指体操	背もたれのある椅子 新聞紙などで作った棒
18日(木) 14:00~14:30	ストレッチ 膝痛予防体操	背もたれのある椅子
25日(木) 14:00~14:30	筋トレ 口腔体操	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)

