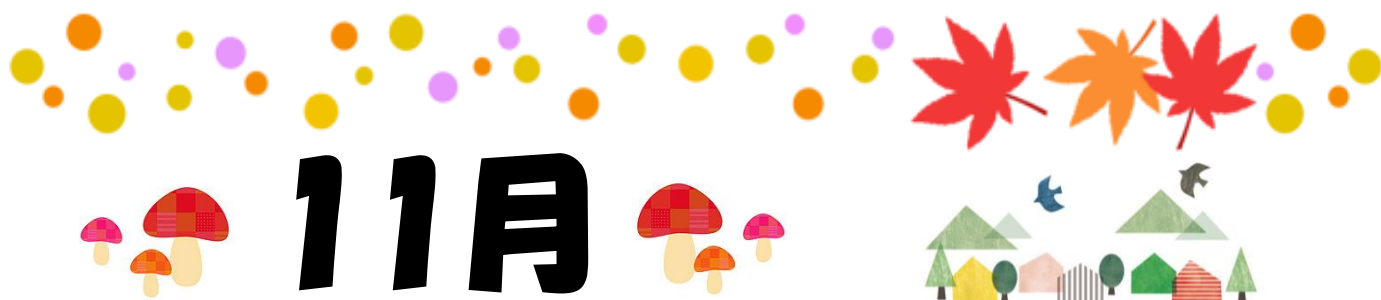




オンライン教室通信



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☆
寒くなってきましたので、体操をして体を温めていきましょうね！
ご参加、お待ちしております☆ 今月もどうぞよろしくお願いいたします。



11月

日時	内容	用意する物
6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
13日(木) 14:00~14:30	筋トレ 口腔体操	背もたれのある椅子
20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
27日(木) 14:00~14:30	ストレッチ コグニサイズ	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)