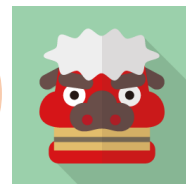




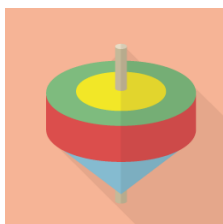
オンライン教室通信



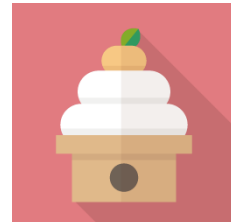
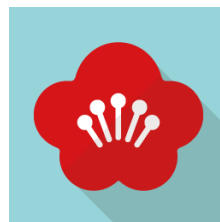
オンライン体操教室にご参加いただき、ありがとうございます☆

令和8年も、参加者皆さんが楽しく体操や脳トレなどができ、
お元気に過ごしていただけるように精進してまいります！

どうぞ、よろしくお願いいたします☆



1月



日時	内容	用意する物
8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
15日(木) 14:00~14:30	タオル体操 リズム体操	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 指体操	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)