

# オンライン体操教室

いつもオンライン体操教室にご参加頂き、ありがとうございます！

長い冬を乗り越え、少しずつ暖かい日も感じられる季節になってきましたね☆  
今月も皆さまと一緒に楽しみながら体操をしていきたいと思ひます。

どうぞよろしくお願ひ致します☆

## 4月

日時	内容	用意する物
4日(木) 14:00~14:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ペットボトル体操(筋トレ)</li> <li>・ 脳トレ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 背もたれのある椅子</li> <li>・ ペットボトル 2本</li> </ul>
11日(木) 14:00~14:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ タオル体操(ストレッチ)</li> <li>・ 指体操</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 背もたれのある椅子</li> <li>・ タオル</li> </ul>
18日(木) 14:00~14:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 筋トレ</li> <li>・ 口腔体操</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 背もたれのある椅子</li> </ul>
25日(木) 14:00~14:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ストレッチ</li> <li>・ コグニサイズ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 背もたれのある椅子</li> </ul>



白石区介護予防センター川下 担当 山口・佐久間

札幌市白石区川下 4条 6丁目 2-23

☎ 875-6810

(土・日・祝日はお休み ・ 8:30~17:30)