



# 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！

外出がしやすい季節になり、嬉しいですね☆

5月は、筋トレ・ストレッチ・口腔体操・脳トレの内容を取り入れて、楽しく体操を行っていきたいと思います！ 今月も、よろしくお願い致します☆

## 5月

日時	内容	用意する物
2日(木) 14:00~14:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ペットボトル体操</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>
9日(木) 14:00~14:30	会議があるため、教室はお休みです…	
16日(木) 14:00~14:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 棒体操</li> <li>・ リズム体操</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 背もたれのある椅子</li> <li>・ 新聞紙等で作った棒</li> </ul>
23日(木) 14:00~14:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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> </ul>
30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>



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)