



オンライン教室通信




8月

いつもオンライン教室にご参加いただき、
ありがとうございます☆

まだまだ暑い日々が続きますが、今月も
楽しみながら、体操や脳トレを行いましょう☆



日時	内容	用意する物
7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
14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
21日(木) 14:00~14:30	筋トレ 口腔体操	背もたれのある椅子
28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

担当 山口・佐久間

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)

