



オンライン教室通信



いつも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☆

寒い日が続きますが、今月も一緒に体操をして
体を動かしましょう！

ご参加、お待ちしております☆

12月

日時	内容	用意する物
4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
11日(木) 14:00~14:30	棒体操 指体操	背もたれのある椅子 新聞紙などで作った棒
18日(木) 14:00~14:30	筋トレ 口腔体操	背もたれのある椅子
25日(木) 14:00~14:30	ストレッチ 肩こり体操	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)

