

# 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、いつもありがとうございます☆  
運動不足になりがちなこの季節、まだまだ寒い日が続きますが、  
一緒に楽しく体操や脳トレなど行いましょう！  
今月もどうぞよろしくお願いいたします☆

## 2月



日時	内容	用意する物
5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
12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
19日(木) 14:00~14:30	筋トレ 口腔体操	背もたれのある椅子
26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

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)

