

# 元気UP教室☆ オンライン通信



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☆



今月から、オンライン教室の回数は減りますが、  
今後も皆様と一緒に体操や脳トレを楽しみながら  
行いたいと思います☆

どうぞよろしくお願いいたします。

日時	内容	用意する物
2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
16日(木) 14:00~14:30	筋トレ 口腔体操	背もたれのある椅子 タオル



## 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)