

好評につき再開催！！

ちよっくら体操 in はーとぴあ

体力維持、コロナ疲れの解消に！！

いい天気！散歩の途中に、買い物前に
ちよっくら寄ってみませんか？

気軽に運動できる！

みんなで楽しく♪



日時：令和2年11月6日（金）～令和3年3月26日（金）
毎週金曜日 9：30～10：00

ただし、1月1日（金）はお休み

会場：はーとぴあ清水 1階ロビー横

定員：10名（60歳以上）

直接会場にお越しください。（申込不要）

会費：無料

港北包括支援センターの職員から健康に関するお話や相談ができます。

DVDを見ながら体操します。（しそーかでんでん体操など）

持ち物：タオル（汗拭き用）・飲み物（水分補給用）

※運動のできる服装でお越しください

いつまでも元気な
カラダのために！



お問合せ 清水中央老人福祉センター

静岡市清水区宮代町 1-1 はーとぴあ清水2階

電話 371-0293 FAX 367-2460

<主催> 清水中央老人福祉センター

<指定管理者> 静岡市社会福祉協議会