



～仲間づくり、生きがいづくり～

# おでかけウェルネス in 北斗市

参加費  
**300円**  
会員のみ  
100P付与

当日自由参加OK!



**会場** 北斗市久根別住民センター  
「くーみん」3F

**時間** 全日程 **10:30～** (約1時間)

**参加費** 一回 **300円** (100円分P還元)

当日の流れ	おでかけウェルネス
10:15	受付開始
10:30	プログラム
11:30頃	終了・解散

## 【水曜日】開催 ※6月から曜日変更となっております。

R7年度	6月	7月	8月	9月	プログラム
第①回	4日	2日	7/30	3日	まちの看護師による 「便の重要性と便秘改善予防体操」他
第②回	18日	16日	6日	17日	パーソナルトレーナーによる 「実はスゴイ! 四股トレ」他
第③回	25日	23日	27日	24日	フレイル予防 「ドーミンリハ体操」&「脳トレ・脳活」他

※プログラムは変更の場合もございます。

【お問合せ】 (一社) おでかけリハビリ推進協議会  
事務局: 松田 (函館朝市協同組合連合会内)

〒040-0063 函館市若松町9-19  
TEL: 0138-22-7981 FAX: 0138-22-7936  
e-mail: info@odereha.com