

# サッポロスマイル体操 参加者大募集!!

6/19(水)から!

大事なことは  
笑顔で体操♪

サッポロ  
スマイル  
体操

いつからでも  
参加OK♪

開放日時  
(大広間)  
【DVD再生】

毎週水曜・木曜

(月末の水曜、行事開催時は休止)

10:00~11:00

【 DVD再生 30分×2回 】

“サッポロスマイル体操”とは、誰もが簡単にできる介護予防を目的とした体操です。4つのバージョン(約4分×4)を「サッポロスマイル」の曲に合わせて行います。いつまでもいきいきと楽しく暮らし続けるために、日々の運動習慣で健康な身体を維持することが大切です。お時間のある時にご自分のペースで、無理なく始めてみませんか?皆さま!ぜひご参加ください♪