

令和5年度 椅子で行う健身操 6.7月期 当選管理番号

令和5年5月30日(火)

札幌市東老人福祉センター

※一番下に6月の初回の講座日がありますので必ずご確認ください

※キャンセルの方は早めにご連絡ください

椅子で行う健身操 6.7月期 (定員 30名)

1 2 3 4 5 6 7 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18

19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

補欠(優先順に記載しています)

32

《初回開催日、持ち物》

※当選された方は事前の手続き等はありません。

初回 **6/6(火) 13:00~14:00**

持ち物 ・汗拭きタオル、飲み物

令和5年度 大高先生の演歌体操教室前期 当選管理番号

令和5年5月30日(火)

札幌市東老人福祉センター

※一番下に6月の初回の講座日がありますので必ずご確認ください

※キャンセルの方は早めにご連絡ください

大高先生の演歌体操教室 前期 (定員40名)

2 4 5 10 11 12 17 18 23 26 31 34 35 37 40

42 43 46 50 51 54 55 59 60 61 63 64 65 66

69 72 74 75 76 77 82 83 84 85 87

補欠(優先順に記載しています)

67 3 62 19 22 8 81 20 29 52 58 7 9 47 78

《初回開催日、持ち物》

※当選された方は事前の手続き等はありません。

初回 **6/2(金) 10:30~11:30**

持ち物 ・運動靴、汗拭きタオル、飲み物