函館市公認 おでリハ

～ 函館市共催事業 ～

おでかけウェルネス in 五稜郭

参加費 300円 会員のみ 100P付与

当日自由参加OK！

おでかけウェルネス「おでウェル」とは？

おでかけそのものをリハビリ（活動）とする“おでリハ”を活用し、フレイル予防の３つのポイント「運動」・「食事」・「社会参加」を創出し、地域の方々の健康管理を支援する取り組みです。

会場 ベルクラシック函館 ３階・シンフォニーホール

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	おでリハポイント【100P】GET！（会員のみ）
10:30	第①回	「ドーミンリハ体操」他 （会員のみ健康測定）
	第②回	「歌楽（かがく）ひろば ～歌でいきいき楽しい時間を～ 」
	第③回	「脳トレ体操＆座りながら体操」他
11:30頃	終了・解散	エリア内でお買い物（自由行動）

【水曜日】開催

2024年	4月	5月	6月	7月	8月	9月
第①回	3日	8日	5日	3日	7日	4日
第②回	10日	15日	12日	10日	~~21日~~	11日
第③回	17日	29日	26日	24日	28日	25日

【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