

おでりハ「健康プログラム」とは？

おでかけそのものをリハビリ（活動）とする“おでりハ”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 **Gスクエア 4階多目的ホール**
(函館市本町24番1号 シエスタハコダテ内)

時間 全日程 **10:00～** (約1時間)

参加費 一回 **200円** (100円分P還元)



当日の流れ	おでりハ「健康プログラム」
9:55	4階多目的ホールに集合
10:00	第①回:「健康測定」+「はこだて賛歌de若返り体操」 第②回:「みんなの体操&ドーミンリハ体操」他 第③回:「脳トレ体操&座りながら体操」他
11:00頃	終了後 おでかけコイン2枚(または100ポイント)をプレゼント!
解散	エリア内でお買い物(自由行動)

【木曜日】開催

	6月	7月	8月	9月	10月
①	—	6日	3日	7日	5日
②	8日	13日	24日	14日	19日
③	29日	27日	31日	28日	26日

参加者にはもれなく
おでかけコイン2枚
プレゼント!

おでかけコインの使い方

コインを10枚ためる

↓
おでりハ開催に持ってくる

↓
500円分の
利用券に交換!

