

若返るぞ！

シニア体操教室(イトアリーナ)

専門の指導員による運動の実技指導や、自宅でできる運動の紹介と実技、
運動継続のアドバイスを行います。

※年間2コース(1コース全14回)。日程は変更となる場合がありますのでご了承ください。

※他会場の体操教室との同時参加はご遠慮ください。 ※マスクの着用を推奨します。

《上半期コース》	《下半期コース》
10時～11時30分	10時～11時30分
令和6年5月 8日 (水)	令和6年11月13日 (水)
5月15日 (水)	11月18日 (月)
5月20日 (月)	11月27日 (水)
5月29日 (水)	12月 2日 (月)
6月12日 (水)	12月11日 (水)
6月17日 (月)	12月16日 (月)
6月26日 (水)	12月25日 (水)
7月 1日 (月)	令和7年 1月 6日 (月)
7月10日 (水)	1月20日 (月)
7月17日 (水)	1月29日 (水)
7月24日 (水)	2月 3日 (月)
7月29日 (月)	2月17日 (月)
9月 2日 (月)	3月 3日 (月)
9月11日 (水)	3月12日 (水)

【持ち物】 飲み物、タオル、室内用運動靴、外靴を入れる袋

【会 場】 イトアリーナ(八潮市鶴ヶ曽根1535-1)

【費 用】 無料

※原則、要介護・要支援認定をお持ちの方は参加できません。

【定 員】 各100人

【問合せ】 長寿介護課 介護支援係

電話 048(996)2836