

若返るぞ！

# シニア体操教室(りらーと八條)

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4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》
①10時～11時30分 ②13時30分～15時	①10時～11時30分 ②13時30分～15時
令和6年5月 9日 (木)	令和6年11月 7日 (木)
5月16日 (木)	11月14日 (木)
5月23日 (木)	11月21日 (木)
5月30日 (木)	12月 5日 (木)
6月 6日 (木)	12月12日 (木)
6月13日 (木)	12月19日 (木)
6月27日 (木)	12月26日 (木)
7月 4日 (木)	令和7年 1月16日 (木)
7月11日 (木)	1月23日 (木)
7月18日 (木)	1月30日 (木)
7月25日 (木)	2月 6日 (木)
8月 1日 (木)	2月13日 (木)
8月22日 (木)	2月27日 (木)
9月 5日 (木)	3月 6日 (木)

【持ち物】 飲み物、タオル

【会場】 りらーと八條(八條公民館)会議室2  
(八潮市八條2753-46)

【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25人

【問合せ】 長寿介護課 介護支援係  
電話 048(996)2836