

若返るぞ！

シニア体操教室(コミセン)

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14日 (火)	令和6年11月19日 (火)
5月21日 (火)	11月26日 (火)
6月4日 (火)	12月10日 (火)
6月11日 (火)	12月17日 (火)
6月18日 (火)	12月24日 (火)
6月25日 (火)	令和7年1月7日 (火)
7月2日 (火)	1月14日 (火)
7月9日 (火)	1月21日 (火)
7月16日 (火)	2月4日 (火)
7月23日 (火)	2月18日 (火)
8月6日 (火)	2月25日 (火)
8月27日 (火)	3月4日 (火)
9月3日 (火)	3月11日 (火)
9月10日 (火)	3月18日 (火)

【持ち物】 飲み物、タオル、室内用運動靴、外靴を入れる袋

【会場】 コミュニティセンター ホール（八潮市八条665）

【費用】 無料

【定員】 各30人 ※原則、要介護・要支援認定をお持ちの方は参加できません。

【問合せ】 長寿介護課 介護支援係

電話 048(996)2836