

男性限定

俺の体操教室

男性の皆さん！
「介護予防」
始めませんか。

男性を対象に専門の指導員による筋力トレーニングや、
自宅でできる運動の紹介と実技、栄養講話を行います。

※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。

※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27日（月） | 令和6年11月25日（月） |
| 6月3日（月） | 12月2日（月） |
| 6月10日（月） | 12月9日（月） |
| 6月17日（月） | 12月16日（月） |
| 6月24日（月） | 12月23日（月） |
| 7月1日（月） | 令和7年1月6日（月） |
| 7月8日（月） | 1月20日（月） |
| 7月22日（月） | 1月27日（月） |
| 7月29日（月） | 2月3日（月） |
| 8月5日（月） | 2月10日（月） |
| 8月19日（月） | 2月17日（月） |
| 8月26日（月） | 3月3日（月） |
| 9月2日（月） | 3月10日（月） |
| 9月9日（月） | 3月17日（月） |

【持ち物】 飲み物、タオル、室内用運動靴、外靴を入れる袋

【会場】 八潮市役所 多目的室（八潮市中央1-2-1）

【費用】 無料

【定員】 各25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