

若返るぞ！

シニア体操教室(りらーと八幡)

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24日 (金)	令和6年11月15日 (金)
5月31日 (金)	11月22日 (金)
6月7日 (金)	12月6日 (金)
6月14日 (金)	12月13日 (金)
6月21日 (金)	12月20日 (金)
6月28日 (金)	令和7年1月10日 (金)
7月5日 (金)	1月17日 (金)
7月12日 (金)	1月24日 (金)
7月19日 (金)	1月31日 (金)
7月26日 (金)	2月7日 (金)
8月9日 (金)	2月14日 (金)
8月30日 (金)	2月28日 (金)
9月6日 (金)	3月7日 (金)
9月13日 (金)	3月14日 (金)

【持ち物】 飲み物、タオル

【会場】 りらーと八幡(八幡公民館)多目的室2
(八潮市中央三丁目32-11)

【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40人

【問合せ】 長寿介護課 介護支援係
電話 048(996)2836