

若返るぞ！

シニア体操教室(ゆまにて)

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》
13時30分～15時	13時30分～15時
令和6年5月15日 (水)	令和6年11月13日 (水)
5月22日 (水)	11月20日 (水)
5月29日 (水)	12月4日 (水)
6月5日 (水)	12月11日 (水)
6月19日 (水)	12月18日 (水)
6月26日 (水)	令和7年1月8日 (水)
7月3日 (水)	1月15日 (水)
7月17日 (水)	1月22日 (水)
7月24日 (水)	1月29日 (水)
7月31日 (水)	2月5日 (水)
8月21日 (水)	2月19日 (水)
8月28日 (水)	2月26日 (水)
9月4日 (水)	3月5日 (水)
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】 ゆまにて(勤労青少年ホーム、勤労者体育館センター)研修室
(八潮市南川崎523)

【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