

若返るぞ！

# シニア体操教室(アネックス)

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22日	(水)	令和6年11月27日	(水)
5月29日	(水)	12月4日	(水)
6月5日	(水)	12月11日	(水)
6月12日	(水)	12月18日	(水)
6月19日	(水)	12月25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10日	(水)	1月22日	(水)
7月24日	(水)	2月5日	(水)
8月7日	(水)	2月12日	(水)
8月28日	(水)	2月19日	(水)
9月4日	(水)	3月5日	(水)
9月11日	(水)	3月12日	(水)
9月25日	(水)	3月19日	(水)

【持ち物】 飲み物、タオル

【会場】 八潮メセナ・アネックス(駅前出張所)  
(八潮市大瀬1-1-1)

【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60人

【問合せ】 長寿介護課 介護支援係  
電話 048(996)2836