

介護予防体操教室

専門の指導員による高齢者のための筋力トレーニングやストレッチを行います。
 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6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～14時30分 ③15時～16時30分	①10時～11時30分 ②13時～14時30分 ③15時～16時30分
令和6年 5月 7日 (火)	令和6年 11月 5日 (火)
5月14日 (火)	11月12日 (火)
5月28日 (火)	11月26日 (火)
6月 4日 (火)	12月 3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28日 (火)
7月16日 (火)	2月 4日 (火)
7月30日 (火)	2月18日 (火)
8月20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)

【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

