

若返るぞ！

シニア体操教室(浮塚公民館)

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】 浮塚公民館(八潮市浮塚299)

【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20人

【問合せ】 長寿介護課 介護支援係

電話 048(996)2836