

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。

《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4年5月18日 (水)	令和4年11月30日 (水)
5月25日 (水)	12月7日 (水)
6月1日 (水)	12月14日 (水)
6月8日 (水)	12月21日 (水)
6月15日 (水)	令和5年1月11日 (水)
6月22日 (水)	1月18日 (水)
7月13日 (水)	1月25日 (水)
7月20日 (水)	2月8日 (水)
8月3日 (水)	2月15日 (水)
8月10日 (水)	2月22日 (水)
8月17日 (水)	3月1日 (水)
8月24日 (水)	3月8日 (水)
9月7日 (水)	3月15日 (水)
9月21日 (水)	3月22日 (水)

- 【持ち物】 飲み物、タオル、マスク  
【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  
【定員】 各60人  
【問合せ】 長寿介護課 介護支援係  
電話 048(996)2111  
内線449・407

