

若返るぞ！

# シニア体操教室(イトアリーナ)

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。

《上半期コース》	《下半期コース》
10時~11時30分	10時~11時30分
令和4年5月 2日 (月)	令和4年11月 7日 (月)
5月16日 (月)	11月21日 (月)
5月30日 (月)	12月 5日 (月)
6月 6日 (月)	12月14日 (水)
6月22日 (水)	12月19日 (月)
7月 5日 (火)	令和5年 1月11日 (水)
7月13日 (水)	1月16日 (月)
7月27日 (水)	1月30日 (月)
8月 1日 (月)	2月 6日 (月)
8月15日 (月)	2月15日 (水)
8月29日 (月)	2月20日 (月)
9月 5日 (月)	3月 1日 (水)
9月22日 (木)	3月 6日 (月)
9月27日 (火)	3月20日 (月)

【持ち物】 飲み物、タオル、マスク、室内用運動靴、外靴を入れる袋

【会場】 イトアリーナ(八潮市鶴ヶ曽根1535-1)

【費用】 無料

【定員】 各100人

【問合せ】 長寿介護課 介護支援係

電話 048(996)2111

内線449・407

