

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。

《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4年 5月10日 (火)	令和4年11月15日 (火)
5月17日 (火)	11月24日 (木)
5月31日 (火)	12月 6日 (火)
6月 7日 (火)	12月14日 (水)
6月14日 (火)	12月28日 (水)
6月28日 (火)	令和5年 1月17日 (火)
7月 5日 (火)	1月31日 (火)
7月13日 (水)	2月 7日 (火)
7月27日 (水)	2月14日 (火)
8月 2日 (火)	2月21日 (火)
8月 9日 (火)	3月 1日 (水)
8月16日 (火)	3月 7日 (火)
8月30日 (火)	3月13日 (月)
9月 6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】 八潮市立保健センター
(八潮市八潮8-10-1)

【費用】 無料

【定員】 各20人

【問合せ】 長寿介護課 介護支援係
電話 048(996)2111
内線449・407

