

若返るぞ！

# シニア体操教室(コミセン)

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。

《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17日（火）	令和4年11月29日（火）
5月31日（火）	12月6日（火）
6月7日（火）	12月13日（火）
6月14日（火）	12月20日（火）
6月21日（火）	12月27日（火）
7月5日（火）	令和5年1月10日（火）
7月12日（火）	1月17日（火）
7月19日（火）	1月31日（火）
8月2日（火）	2月7日（火）
8月9日（火）	2月14日（火）
8月16日（火）	2月21日（火）
8月30日（火）	2月28日（火）
9月6日（火）	3月7日（火）
9月13日（火）	3月14日（火）

【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】 コミュニティセンター ホール（八潮市八條665）

【費用】 無料

【定員】 各24人

【問合せ】 長寿介護課 介護支援係

電話 048（996）2111

内線449・407

