

若返るぞ！

# シニア体操教室(古新田公民館)

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。

《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4年5月19日 (木)	令和4年11月17日 (木)
5月26日 (木)	11月24日 (木)
6月2日 (木)	12月1日 (木)
6月9日 (木)	12月8日 (木)
6月16日 (木)	12月15日 (木)
6月23日 (木)	12月22日 (木)
7月7日 (木)	令和5年1月12日 (木)
7月14日 (木)	1月19日 (木)
7月21日 (木)	1月26日 (木)
7月28日 (木)	2月2日 (木)
8月4日 (木)	2月9日 (木)
8月18日 (木)	2月16日 (木)
8月25日 (木)	3月2日 (木)
9月8日 (木)	3月9日 (木)

- 【持ち物】 飲み物、タオル、マスク
- 【会場】 古新田公民館(八潮市古新田1057)
- 【費用】 無料
- 【定員】 各10人
- 【問合せ】 長寿介護課 介護支援係  
電話 048(996)2111  
内線449・407

