

65歳以上の男性対象

# 俺の体操教室

男性の皆さん！  
「介護予防」

男性を対象に専門の指導員による筋力トレーニングや、自宅でできる運動の紹介と実技、栄養講話を行

※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。

※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30日 (月)	令和4年 11月14日 (月)
6月 6日 (月)	11月21日 (月)
6月17日 (金)	12月 5日 (月)
6月20日 (月)	12月12日 (月)
6月27日 (月)	12月19日 (月)
7月 4日 (月)	12月26日 (月)
7月11日 (月)	令和5年 1月16日 (月)
7月25日 (月)	1月23日 (月)
8月 1日 (月)	1月30日 (月)
8月 8日 (月)	2月 6日 (月)
8月15日 (月)	2月13日 (月)
8月22日 (月)	2月27日 (月)
8月29日 (月)	3月 6日 (月)
9月 5日 (月)	3月24日 (金)

【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

