

若返るぞ！

# シニア体操教室（資料館）

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4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》
①13時30分～15時 ②15時15分～16時45分	①13時30分～15時 ②15時15分～16時45分
令和4年5月26日（木）	令和4年11月17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）
6月30日（木）	令和5年1月12日（木）
7月7日（木）	1月19日（木）
7月14日（木）	1月26日（木）
7月21日（木）	2月2日（木）
7月28日（木）	2月9日（木）
8月4日（木）	3月2日（木）
8月18日（木）	3月9日（木）
8月25日（木）	3月16日（木）
9月1日（木）	3月23日（木）

【持ち物】 飲み物、タオル、マスク  
【会場】 資料館 会議室（八潮市南後谷763-50）  
【費用】 無料  
【定員】 各25人  
【問合せ】 長寿介護課 介護支援係  
電話 048（996）2111  
内線449・407

