

若返るぞ！

シニア体操教室(りらーと八幡)

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》
①10時～11時30分 ②13時30分～15時	①10時～11時30分 ②13時30分～15時
令和4年5月27日 (金)	令和4年11月4日 (金)
6月3日 (金)	11月8日 (火)
6月10日 (金)	11月18日 (金)
6月24日 (金)	11月25日 (金)
7月1日 (金)	12月2日 (金)
7月8日 (金)	12月9日 (金)
7月15日 (金)	12月13日 (火)
7月22日 (金)	12月23日 (金)
7月29日 (金)	令和5年1月13日 (金)
8月5日 (金)	1月27日 (金)
8月12日 (金)	2月1日 (水)
8月19日 (金)	2月10日 (金)
8月26日 (金)	2月14日 (火)
9月2日 (金)	3月3日 (金)

- 【持ち物】 飲み物、タオル、マスク
【会場】 りらーと八幡(八幡公民館)多目的室2
(八潮市中央三丁目32-11)
【費用】 無料
【定員】 各40人
【問合せ】 長寿介護課 介護支援係
電話 048(996)2111
内線449・407

