

若返るぞ！

シニア体操教室(ゆまにて)

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18日 (水)	令和4年11月16日 (水)
6月1日 (水)	11月30日 (水)
6月8日 (水)	12月7日 (水)
6月15日 (水)	12月14日 (水)
6月29日 (水)	12月21日 (水)
7月6日 (水)	令和5年1月11日 (水)
7月13日 (水)	1月18日 (水)
7月20日 (水)	1月25日 (水)
8月3日 (水)	2月1日 (水)
8月10日 (水)	2月8日 (水)
8月17日 (水)	2月15日 (水)
8月24日 (水)	3月1日 (水)
9月7日 (水)	3月8日 (水)
9月14日 (水)	3月15日 (水)

【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】 ゆまにて(勤労青少年ホーム、勤労者体育館センター)研修室
(八潮市南川崎523)

【費用】 無料

【定員】 各35人

【問合せ】 長寿介護課 介護支援係
電話 048(996)2111

内線449・407

