

若返るぞ！

「ハッピーごまちゃん健康マイレージ」

ポイント付与対象事業



# シニア体操教室(アネックス)

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。 ※マスクの着用を推奨します。

《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5年5月17日 (水)	令和5年11月29日 (水)
5月24日 (水)	12月6日 (水)
5月31日 (水)	12月13日 (水)
6月7日 (水)	12月20日 (水)
6月14日 (水)	令和6年1月10日 (水)
6月21日 (水)	1月17日 (水)
7月5日 (水)	1月24日 (水)
7月12日 (水)	2月7日 (水)
7月19日 (水)	2月14日 (水)
8月9日 (水)	2月21日 (水)
8月30日 (水)	2月28日 (水)
9月6日 (水)	3月6日 (水)
9月13日 (水)	3月13日 (水)
9月20日 (水)	3月27日 (水)

【持ち物】 飲み物、タオル

【会場】 八潮メセナ・アネックス(駅前出張所)  
(八潮市大瀬1-1-1)

【費用】 無料 ※原則、要介護・要支援認定をお持ちの方は参加できません。

【定員】 各60人

【問合せ】 長寿介護課 介護支援係

電話 048(996)2111

内線449・407