

若返るぞ！

# 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<br>②13時30分～15時 | ①10時～11時30分<br>②13時30分～15時 |
| 令和7年5月21日（水）               | 令和7年11月26日（水）              |
| 5月28日（水）                   | 12月3日（水）                   |
| 6月4日（水）                    | 12月10日（水）                  |
| 6月11日（水）                   | 12月17日（水）                  |
| 6月18日（水）                   | 12月24日（水）                  |
| 6月25日（水）                   | 令和8年1月7日（水）                |
| 7月30日（水）                   | 1月14日（水）                   |
| 8月6日（水）                    | 1月21日（水）                   |
| 8月13日（水）                   | 1月28日（水）                   |
| 8月20日（水）                   | 2月4日（水）                    |
| 8月27日（水）                   | 2月18日（水）                   |
| 9月10日（水）                   | 3月4日（水）                    |
| 9月17日（水）                   | 3月11日（水）                   |
| 9月24日（水）                   | 3月18日（水）                   |

令和8年1月  
から2月は中  
止とします。

- 【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）2836