

若返るぞ！

シニア体操教室(エイトアリーナ)

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。 ※マスクの着用を推奨します。

《上半期コース》	《下半期コース》
10時～11時30分	10時～11時30分
令和7年5月14日（水）	令和7年11月12日（水）
5月21日（水）	11月19日（水）
5月28日（水）	11月26日（水）
6月11日（水）	12月3日（水）
6月18日（水）	12月10日（水）
6月25日（水）	12月17日（水）
7月2日（水）	12月24日（水）
7月9日（水）	令和8年1月7日（水）
7月16日（水）	1月21日（水）
7月23日（水）	1月28日（水）
7月30日（水）	2月4日（水）
9月3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）

【持ち物】 飲み物、タオル、室内用運動靴、外靴を入れる袋

【会 場】 エイトアリーナ（八潮市鶴ヶ曽根1535-1）

【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100人

【問合せ】 長寿介護課 介護支援係

電話 048（996）2836