

若返るぞ！

シニア体操教室(りらーと八條)

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。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（全10回）》	《下半期コース（全14回）》
10時～11時30分	10時～11時30分
令和7年5月 8日 (木)	令和7年11月 6日 (木)
5月15日 (木)	11月13日 (木)
5月22日 (木)	11月20日 (木)
5月29日 (木)	12月4日 (木)
6月 5日 (木)	12月11日 (木)
6月12日 (木)	12月18日 (木)
6月19日 (木)	12月25日 (木)
6月26日 (木)	令和8年 1月15日 (木)
7月 3日 (木)	1月22日 (木)
7月10日 (木)	1月29日 (木)
2月5日予定が中止のため、 2月20日が代替日となります。 金曜日となるので、注意してください。	
2月12日 (木)	
2月20日 (金)	
2月26日 (木)	
— —	3月 5日 (木)

【持ち物】 飲み物、タオル

【会場】 りらーと八條（八條公民館）大ホール
(八潮市八條2753-46)

【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80人

【問合せ】 長寿介護課 介護支援係
電話 048(996)2836