

若返るぞ！

シニア体操教室(コミセン)

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 7日 (水)	令和7年11月18日 (火)
5月13日 (火)	11月25日 (火)
5月20日 (火)	12月 9日 (火)
5月27日 (火)	12月16日 (火)
6月 3日 (火)	12月23日 (火)
6月10日 (火)	令和8年 1月 6日 (火)
6月17日 (火)	1月13日 (火)
6月24日 (火)	1月20日 (火)
7月 1日 (火)	2月 3日 (火)
7月 8日 (火)	2月17日 (火)
7月15日 (火)	2月24日 (火)
7月22日 (火)	3月 3日 (火)
9月 2日 (火)	3月10日 (火)
9月 9日 (火)	3月17日 (火)

【持ち物】 飲み物、タオル、室内用運動靴、外靴を入れる袋

【会 場】 コミュニティセンター ホール（八潮市八条665）

【費 用】 無料

【定 員】 各30人 ※原則、要介護・要支援認定をお持ちの方は参加できません。

【問合せ】 長寿介護課 介護支援係

電話 048（996）2836