

若返るぞ！

シニア体操教室(古新田公民館)

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》 |
|---------------|----------------|
| 13時30分～15時 | 13時30分～15時 |
| 令和7年5月22日 (木) | 令和7年11月27日 (木) |
| 5月29日 (木) | 12月4日 (木) |
| 6月5日 (木) | 12月18日 (木) |
| 6月12日 (木) | 12月25日 (木) |
| 6月19日 (木) | 令和8年1月8日 (木) |
| 6月26日 (木) | 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) |
| 7月17日 (木) | 2月5日 (木) |
| 7月24日 (木) | 2月19日 (木) |
| 7月31日 (木) | 2月26日 (木) |
| 9月4日 (木) | 3月5日 (木) |
| 9月11日 (木) | 3月12日 (木) |
| 9月18日 (木) | 3月26日 (木) |

【持ち物】 飲み物、タオル

【会場】 古新田公民館(八潮市古新田1057)

【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15人

【問合せ】 長寿介護課 介護支援係

電話 048(996)2836