

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
- 【定員】各15人
- 【問合せ】長寿介護課 介護支援係
- 電話 048（996）2836
- ※原則、要介護・要支援認定をお持ちの方は参加できません。