

男性限定

俺の体操教室

男性の皆さん！
「介護予防」
始めませんか。

男性を対象に専門の指導員による筋力トレーニングや、
自宅でできる運動の紹介と実技、栄養講話を行います。

※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。
※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12日（月）	令和7年11月17日（月）
5月19日（月）	12月1日（月）
5月26日（月）	12月8日（月）
6月2日（月）	12月15日（月）
6月9日（月）	12月22日（月）
6月16日（月）	令和8年1月5日（月）
6月23日（月）	1月19日（月）
6月30日（月）	1月26日（月）
7月7日（月）	2月9日（月）
7月14日（月）	2月16日（月）
7月28日（月）	3月2日（月）
9月1日（月）	3月9日（月）
9月8日（月）	3月16日（月）
9月22日（月）	3月23日（月）

【持ち物】 飲み物、タオル、室内用運動靴、外靴を入れる袋
【会 場】 八潮市役所 多目的室（八潮市中央1－2－1）
【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25人
【問合せ】 長寿介護課 介護支援係
電話 048（996）2836