

若返るぞ！

シニア体操教室(浮塚公民館)

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2日 (月)
7月14日 (月)	2月9日 (月)
7月28日 (月)	2月16日 (月)
9月1日 (月)	3月2日 (月)
9月8日 (月)	3月9日 (月)
9月22日 (月)	3月16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】 浮塚公民館(八潮市浮塚299)

【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20人

【問合せ】 長寿介護課 介護支援係

電話 048(996)2836