

若返るぞ！

シニア体操教室(りらーと八幡)

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4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》
①13時30分～15時 ②15時15分～16時45分	①13時30分～15時 ②15時15分～16時45分
令和7年5月 9日 (金)	令和7年11月14日 (金)
5月16日 (金)	11月21日 (金)
5月23日 (金)	12月 5日 (金)
5月30日 (金)	12月12日 (金)
6月 6日 (金)	12月19日 (金)
6月13日 (金)	令和8年 1月 9日 (金)
6月20日 (金)	1月16日 (金)
6月27日 (金)	1月23日 (金)
7月 4日 (金)	1月30日 (金)
7月11日 (金)	2月 6日 (金)
7月18日 (金)	2月13日 (金)
7月25日 (金)	2月20日 (金)
9月 5日 (金)	2月27日 (金)
9月12日 (金)	3月13日 (金)

3月6日予定
が中止のため、
2月20日が
代替日となり
ます。

【持ち物】 飲み物、タオル

【会 場】 りらーと八幡（八幡公民館）多目的室2
（八潮市中央三丁目32-11）

【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40人

【問合せ】 長寿介護課 介護支援係
電話 048（996）2836