

若返るぞ！

シニア体操教室(ゆまにて)

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14日（水）	令和7年11月12日（水）
5月21日（水）	11月19日（水）
5月28日（水）	12月3日（水）
6月4日（水）	12月10日（水）
6月11日（水）	12月17日（水）
6月18日（水）	令和8年1月7日（水）
6月25日（水）	1月14日（水）
7月2日（水）	1月21日（水）
7月9日（水）	1月28日（水）
7月16日（水）	2月4日（水）
7月23日（水）	2月18日（水）
7月30日（水）	2月25日（水）
9月3日（水）	3月4日（水）
9月10日（水）	3月11日（水）

- 【持ち物】飲み物、タオル、室内用運動靴、外靴を入れる袋
- 【会 場】ゆまにて（勤労青少年ホーム、勤労者体育館センター）研修室
（八潮市南川崎523）
- 【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30人
- 【問合せ】長寿介護課 介護支援係
電話 048（996）2836