

若返るぞ！

シニア体操教室(アネックス)

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》
①10時～11時30分 ②13時30分～15時	①10時～11時30分 ②13時30分～15時
令和8年5月20日 (水)	令和8年11月25日 (水)
5月27日 (水)	12月2日 (水)
6月3日 (水)	12月9日 (水)
6月10日 (水)	12月16日 (水)
6月17日 (水)	12月23日 (水)
6月24日 (水)	令和9年1月13日 (水)
7月1日 (水)	1月20日 (水)
7月8日 (水)	1月27日 (水)
7月14日 (火)	2月3日 (水)
7月22日 (水)	2月10日 (水)
9月2日 (水)	2月17日 (水)
9月9日 (水)	2月24日 (水)
9月16日 (水)	3月3日 (水)
9月30日 (水)	3月10日 (水)

【持ち物】 飲み物、タオル

【会場】 八潮メセナ・アネックス(駅前出張所)
(八潮市大瀬1-1-1)

【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60人

【問合せ】 長寿介護課 介護支援係
電話 048(996)2836

【申し込み】 詳細は広報やしお4月号
及び10月号に掲載予定