

若返るぞ！

# シニア体操教室(コミセン)

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》
10時～11時30分	10時～11時30分
令和8年5月19日 (火)	令和8年11月17日 (火)
5月26日 (火)	11月24日 (火)
6月2日 (火)	12月1日 (火)
6月9日 (火)	12月8日 (火)
6月16日 (火)	12月15日 (火)
6月23日 (火)	12月22日 (火)
6月30日 (火)	令和9年1月12日 (火)
7月7日 (火)	1月19日 (火)
7月14日 (火)	1月26日 (火)
7月21日 (火)	2月2日 (火)
7月28日 (火)	2月9日 (火)
9月1日 (火)	2月16日 (火)
9月8日 (火)	3月2日 (火)
9月15日 (火)	3月9日 (火)

【持ち物】 飲み物、タオル、室内用運動靴、外靴を入れる袋

【会場】 コミュニティセンター ホール（八潮市八条665）

【費用】 無料

【定員】 各30人 ※原則、要介護・要支援認定をお持ちの方は参加できません。

【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