

若返るぞ！

# シニア体操教室(りらーと八條)

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。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(全11回)》	《下半期コース(全14回)》
10時～11時30分	10時～11時30分
令和8年6月11日 (木)	令和8年11月19日 (木)
6月18日 (木)	11月26日 (木)
6月25日 (木)	12月 3日 (木)
7月 2日 (木)	12月10日 (木)
7月 9日 (木)	12月17日 (木)
7月16日 (木)	12月24日 (木)
7月23日 (木)	令和9年 1月14日 (木)
8月27日 (木)	1月21日 (木)
9月 3日 (木)	1月28日 (木)
9月10日 (木)	2月 4日 (木)
9月17日 (木)	2月18日 (木)
	2月25日 (木)
	3月 4日 (木)
	3月11日 (木)

【持ち物】 飲み物、タオル

【会場】 りらーと八條(八條公民館)大ホール  
(八潮市八條2753-46)

【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80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