

介護予防体操教室

専門の指導員による高齢者のための筋力トレーニングやストレッチを行います。
 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6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～14時30分 ③15時～16時30分	①10時～11時30分 ②13時～14時30分 ③15時～16時30分
令和8年5月12日 (火)	令和8年11月24日 (火)
5月19日 (火)	12月1日 (火)
5月26日 (火)	12月8日 (火)
6月2日 (火)	12月15日 (火)
6月9日 (火)	12月22日 (火)
6月16日 (火)	令和9年1月12日 (火)
6月23日 (火)	1月19日 (火)
6月30日 (火)	1月26日 (火)
7月7日 (火)	2月2日 (火)
7月14日 (火)	2月9日 (火)
7月21日 (火)	2月16日 (火)
7月28日 (火)	3月2日 (火)
9月1日 (火)	3月9日 (火)
9月8日 (火)	3月16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】 八潮市役所 多目的室（八潮市中央1-2-1）

【費用】 無料

【定員】 各25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