

若返るぞ！

# シニア体操教室(古新田公民館)

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》
13時30分～15時	13時30分～15時
令和8年5月21日 (木)	令和8年11月19日 (木)
5月28日 (木)	11月26日 (木)
6月4日 (木)	12月3日 (木)
6月11日 (木)	12月10日 (木)
6月18日 (木)	12月17日 (木)
6月25日 (木)	12月24日 (木)
7月2日 (木)	令和9年1月14日 (木)
7月9日 (木)	1月21日 (木)
7月16日 (木)	1月28日 (木)
7月23日 (木)	2月4日 (木)
9月3日 (木)	2月18日 (木)
9月10日 (木)	2月25日 (木)
9月17日 (木)	3月4日 (木)
9月24日 (木)	3月11日 (木)

【持ち物】 飲み物、タオル

【会場】 古新田公民館(八潮市古新田1057)

【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15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