

**男性限定**

# 俺の体操教室

男性の皆さん！  
「介護予防」  
始めませんか。

男性を対象に専門の指導員による筋力トレーニング  
や、自宅でできる運動の紹介と実技、栄養講話を行い

※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。

※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11日（月）	令和8年11月30日（月）
5月18日（月）	12月7日（月）
5月25日（月）	12月14日（月）
6月1日（月）	12月21日（月）
6月8日（月）	令和9年1月13日（水）
6月15日（月）	1月18日（月）
6月22日（月）	1月25日（月）
6月29日（月）	2月1日（月）
7月6日（月）	2月8日（月）
7月13日（月）	2月15日（月）
7月27日（月）	2月22日（月）
8月3日（月）	3月1日（月）
9月7日（月）	3月8日（月）
9月14日（月）	3月15日（月）

【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20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

【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

電話 048(996)2836