

若返るぞ！

# シニア体操教室(浮塚公民館)

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18日 (月)	令和8年11月16日 (月)
5月25日 (月)	11月30日 (月)
6月1日 (月)	12月7日 (月)
6月8日 (月)	12月14日 (月)
6月15日 (月)	12月21日 (月)
6月22日 (月)	令和9年1月12日 (火)
6月29日 (月)	1月18日 (月)
7月6日 (月)	1月25日 (月)
7月13日 (月)	2月1日 (月)
7月27日 (月)	2月8日 (月)
8月3日 (月)	2月15日 (月)
9月7日 (月)	2月22日 (月)
9月14日 (月)	3月1日 (月)
9月28日 (月)	3月8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】 浮塚公民館(八潮市浮塚299)

【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20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