

若返るぞ！

シニア体操教室(りらーと八幡)

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》 |
|---------------------------|---------------------------|
| ①9時～10時15分 ②10時45分～12時 | ①9時～10時15分 ②10時45分～12時 |
| 令和8年5月22日 (金) | 令和8年11月20日 (金) |
| 5月29日 (金) | 11月27日 (金) |
| 6月5日 (金) | 12月4日 (金) |
| 6月12日 (金) | 12月11日 (金) |
| 6月19日 (金) | 12月18日 (金) |
| 6月26日 (金) | 令和9年1月15日 (金) |
| 7月3日 (金) | 1月22日 (金) |
| 7月10日 (金) | 1月29日 (金) |
| 7月17日 (金) | 2月5日 (金) |
| 7月24日 (金) | 2月12日 (金) |
| 8月28日 (金) | 2月19日 (金) |
| 9月4日 (金) | 2月26日 (金) |
| 9月11日 (金) | 3月5日 (金) |
| 9月18日 (金) | 3月12日 (金) |

【持ち物】 飲み物、タオル

【会場】 りらーと八幡(八幡公民館)多目的室2
(八潮市中央三丁目32-11)

【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40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