

若返るぞ！

シニア体操教室(ゆまにて)

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》
①13時30分～15時 ②15時15分～16時45分	①13時30分～15時 ②15時15分～16時45分
令和8年5月27日 (水)	令和8年11月18日 (水)
6月3日 (水)	11月25日 (水)
6月10日 (水)	12月2日 (水)
6月17日 (水)	12月9日 (水)
6月24日 (水)	12月16日 (水)
7月1日 (水)	12月23日 (水)
7月8日 (水)	令和9年1月13日 (水)
7月15日 (水)	1月20日 (水)
7月22日 (水)	1月27日 (水)
7月29日 (水)	2月3日 (水)
8月5日 (水)	2月10日 (水)
9月2日 (水)	2月17日 (水)
9月9日 (水)	2月24日 (水)
9月16日 (水)	3月3日 (水)

【持ち物】 飲み物、タオル、室内用運動靴、外靴を入れる袋

【会場】 ゆまにて(勤労青少年ホーム、勤労者体育館センター)研修室
(八潮市南川崎523)

【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30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