



とこしゃんクラブ



ところざわ健康体操「**とこしゃん体操**」と**ストレッチ**を毎月1回第3火曜日に行います。その日の体調に合わせてながら、しっかりストレッチをし、とこしゃん体操をしたり、音楽に合わせて体を動かします。一緒に楽しく身体をほぐしましょう。

令和7年度日程

4月15日(火)	5月20日(火)	6月17日(火)
7月15日(火)	8月 お休み	9月16日(火)
10月21日(火)	11月18日(火)	12月16日(火)
令和8年 1月20日(火)	2月17日(火)	3月17日(火)

会 場：吾妻まちづくりセンター・ホール

時 間：13時30分～15時

参加費：無 料

申込み：当日直接会場へお越しください。

持ち物：・マットかバスタオル・水分補給できるもの

・てぬぐいの大きさのタオル（体操に使います）

・汗ふきタオル・運動できる服装・体育館ばき（土足不可）



所沢市イメージマスコット「トコロん」

主 催：吾妻まちづくりセンター

問合せ：2924-0118

FAX：2924-0168