

『イスに座っての体操ひろば』



☆日程☆ 月2~3回 水曜日

☆時間☆ 午前11:15~12:15

☆場所☆ 2階 ホール

☆対象☆ 所沢市在住70歳以上の方※60歳代の方もご相談ください。



9月	11日・18日
10月	2日・30日 (9日・16日・23日お休み) 10月24日は市民体育館にて『第16回とこしゃんまつり』の開催が予定されております。ぜひご参加ください！詳しくは後日お知らせします！！
11月	13日・27日
12月	4日・11日・25日

※1月以降の予定は後日お知らせします

★持ち物★ 室内履き・水分補給できるもの・汗拭きタオル

☆服装☆ マスク（個人の判断にお任せ致します）・体温調整できる動きやすい服

- 体調の悪い時、または台風や雪など行き帰りに危険を伴う悪天候時は無理せずに。
- 公民館の事情や指導者の急な体調不良の場合は休講になります。ご了承ください。

