

～ 仲間と楽しくからだを動かしましょう！ ～

イスに座っての体操教室[水曜]

☆対象☆ 所沢市在住・在勤の方

☆時間☆ 9:30から11:00

☆場所☆ 柳瀬まちづくりセンター・ホール



日程

9月 3日・ 10日・ 17日・ 24日・

※10月8日は13:00～14:30

10月 1日・ 8日・ 15日・ (22日休み)・ (29日休み)・

11月 5日・ 12日・ 19日・ (26日休み)・

12月 3日・ 10日・ 17日・ 24日・ (31日休み)・

1月以降の予定表は後日お渡しします

(14回)

※10月8日は時間が違いますのでご注意ください

持ち物 室内用運動靴・水分補給できるもの・汗拭きタオル・
やわらかいボール・

- ・体調の悪いときは無理をせずにお休みしましょう。
- ・台風や雪など行き帰りに危険を伴う悪天候時はお休みしましょう。
(悪天候時は中止になる場合があります。判断に迷う場合は各自お電話で確認ください)
- ・まちづくりセンターの事情、または、指導者の急な体調不良の場合は、中止になります。ご了承ください。

◆◆◆ 柳瀬まちづくりセンター 04-2944-2113 ◆◆◆