

# イスに座っての体操ひろば

「イスに座っての体操ひろば」はイスに座って無理なく運動をする体操教室です。とこしゃん体操や指の運動、レクリエーションなどで楽しみながら運動をします。

申込みなく参加ができます。見学からでも大丈夫です。お気軽にお越しください。

☆日程☆ 月2～3回《予定表にそって》水曜または金曜

☆時間☆ 午前11時10分～12時15分

☆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。



11月	2日(水)・11日(金)
12月	14日(水)・23日(金)
1月	11日(水)・27日(金)
2月	1日(水)・10日(金)・24日(金)
3月	1日(水)・8日(水)

★持ち物★ 室内履き・水分補給できるもの・汗拭きタオル

☆服装☆ 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。

