

だれでも、いつでも、座ってもできる

# とこしゃんくらぶ

## 参加者募集!

定員40名

in 山口まちづくりセンター

令和5年度 開催日程



4月 14日・28日

10月13日・27日

5月12日・26日

11月10日・24日

6月 9日・23日

12月 8日・22日

7月 14日・28日

1月12日・26日

8月はおやすみ

2月 9日・16日

9月 8日・22日

3月 8日・22日



## 「とこしゃん体操」は所沢市のオリジナル体操です

- 時間 受付：1時30分～  
実施：午後1時40分～3時
  - 会場 山口公民館 ホール
  - 定員 40名（先着順）  
※定員になり次第締め切らせていただきます
  - 対象者 おおよそ65歳以上の方
  - 参加費 無料
  - 持ち物 タオル・運動しやすい服装・水分は必ず持参してください
  - 申込 事前申し込み制です  
※現在、受付中です
  - 共催 山口地域包括支援センター・山口まちづくりセンター
  - 問合せ・申込先  
山口まちづくりセンター窓口または電話04(2924)1224まで
- ※新型コロナウイルスの感染状況によって、中止となる場合があります。

山口まちづくりセンター ☎04-2924-1224