令和８年度

吾妻とこしゃんクラブ

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８年度日程

４月 21 日（火）	５月 19 日（火）	６月 16 日（火）
７月 21 日（火）	８月　お休み	９月 15 日（火）
１０月 20 日（火）	１１月 17 日（火）	１２月 15 日（火）
令和９年 １月 19 日（火）	２月 16 日（火）	３月 16 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「トコろん」

主　催：吾妻まちづくりセンター
問合せ：２９２４－０１１８
ＦＡＸ：２９２４－０１６８