

令和8年度

小手指まちづくりセンター本館開催

イスでらくらく体操教室

イスに座いながら無理なく楽しく続けられる体操です。
運動経験のない方、体力に自信がない方もどうぞ！

時間 13:00~14:45

場所 小手指まちづくりセンター本館 1階ホール

対象 所沢市在住・在勤の方

内容 イス体操、タオル体操、とこしゃん体操、脳トレーニング、
ストレッチ、リズム体操

持ち物 運動靴、飲み物(水分補給用)、スポーツタオル

申込み 不要です。当日直接会場にお越しください。



開催日ご案内:すべて木曜日

| | | | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 6月 | 4日 | 11日 | 18日 | 25日 | 11月 | 5日 | 12日 | 19日 | 26日 |
| 7月 | 2日 | 9日 | 16日 | 23日 | 12月 | 3日 | 10日 | 17日 | 24日 |
| 8月 | 夏休み | | | | 1月 | 14日 | 21日 | 28日 | |
| 9月 | 3日 | 10日 | 17日 | 24日 | 2月 | 4日 | 18日 | 25日 | |
| 10月 | 1日 | 8日 | 15日 | 22日 | 3月 | 4日 | 11日 | 18日 | |

※台風などの行き帰りに危険の伴う悪天候は休講になることもございます。

※施設の都合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。

問合せ 小手指まちづくりセンター本館 ☎2948-1295