

令和8年度

# 小手指まちづくりセンター分館体操教室

**<いきいき元気体操教室>** 時間10:30~12:00

ストレッチ、とこしゃん体操、脳トレーニング、リズム筋カトレーニング

**<イスでスマイル体操教室>** 時間14:00~15:30

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

6月 5日、12日、	11月20日、27日、
7月10日、17日、	12月11日、18日、
8月 夏休み	1月 8日、22日、
9月 4日、18日、	2月 5日、19日、
10月 2日、 9日、	3月 5日、19日、

※月2回 金曜日

※都合により、変更となる場合があります。



対 象 所沢市内在住・在勤の方

場 所 小手指まちづくりセンター分館 2階ホール

申 込 み 特に必要ありません

参 加 費 無料

持 ち 物 ヨガマットまたはバスタオル（いきいき元気体操教室のみ使用）  
スポーツタオル・飲み物（水分補給用）



※初めて受講される方は、15分位前にお越しください。身体状況確認票の記入をお願いします。

問い合わせ 小手指まちづくりセンター分館

TEL 04-2948-8780 8:30~17:15 (月曜・祝日を除く)