

三ヶ島まちづくりセンター

体操教室

【令和8年 4・5・6・7月】



初めて体操教室へ参加を希望される方は、往復はがきによる事前申込みが必要です。

下記 ~ の教室は、お一人様いずれか1つ、 の教室は、重複申込みが
できます。

後日、日程の記載された返信はがきをお送りいたします。

~ 初めての方 申込み方法 ~

(往復はがきをご用意ください)

【 往信 宛名面 】

【 返信 文面 】

【 返信 宛名面 】

【 往信 文面 】

3	5	9	1	1	6	4
三ヶ島まちづくり センター公民館行			三ヶ島5-1-639-1			所沢市

ご自分の氏名	ご自分の住所	希望の教室名
		住所
		氏名
		年齢
		電話番号

急遽、日程変更となる場合があります。ご了承ください。

元気が出る体操教室 【体育館】 (対象：60歳以上) (火) 午後1時15分 から 午後3時 4月 14・21日 5月 12・19・26日 6月 2・9・16・23・30日 7月 7・14・21日	ランクアップ体操教室 【体育館】 (対象：一般) (水) 午後1時15分 から 午後3時 4月 15・22日 5月 13・27日 6月 3・10・24日 7月 1・8・15・22・29日
イスに座ってできる体操教室 【ホール】 (対象：65歳以上) (64歳以下で痛み等ある方はご相談ください) (水) 午前11時から12時 4月 15・22日 5月 13・20・27日 6月 3・10・17・24日 7月 1・8・15・22日	心も身体もすっきり体操教室 【ホール】 (対象：一般) (金・土) 午後1時15分 から 午後3時 4月 11(土)・17(金)・25(土) 5月 16(土)・22(金)・30(土) 6月 12(金)・20(土)・27(土) 7月 4(土)・10(金)・18(土) 他の教室と重複可 月2回までの参加