

# R8 後期



# なみきとこしゃんくらぶ

申込み制です！



所沢市のオリジナル体操・とこしゃん体操と一緒に体験しませんか？軽やかな音楽と共に約10分の誰でも気軽に行える体操です。

所沢市教育委員会認定指導員の指導で、ストレッチ・レクリエーションも交えます。楽しく運動していい汗をかきましょう！

10月14日・28日    11月11日・25日  
日 時    12月 9日・23日    1月13日・27日  
          2月10日・24日    3月10日・24日

※ホール前ロビーの空調工事が行われる場合、

3月は前半と後半で人数を分けて、講堂で行います。

10：00～11：30    第2・4水曜日

場 所    並木まちづくりセンター    多目的ホール    ※ロビー空調工事の場合、  
対 象    一般（市内在住・在勤）    3月のみ講堂

費 用    無料

持ち物    マット、タオル、室内履き、運動の出来る服装、飲み物

定 員    50人（市内在住・在勤・在学の方）※応募者多数の場合抽選

申込み    9月2日（水）～11日（金）9：00～17：00

窓口または電話での申込。※月曜日を除く

並木まちづくりセンター    並木8-3

04-2998-5911

※ 駐車場に限りがありますので、車でのご来館は出来るだけご遠慮ください。