

元気が出る体操教室



「元気が出る体操教室」は高齢者向け体操教室です。とこちゃん体操を中心に、ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動を行います。地域の仲間とコミュニケーションを図りながら楽しく体力低下を防止する運動をしていきましょう！！

☆時間☆ 木曜日 午前9時30分～10時45分

☆場所☆ ホール または 体育館

当日ご確認ください。

☆対象☆ 所沢市在住60歳以上の方



1月	15日・22日・29日
2月	12日・19日・26日
3月	5日・12日・19日

・ 申込み不要です。直接お越しください。

★持ち物★ 室内用運動靴・水分補給できるもの
汗拭きタオル・大きめのバスタオル又はヨガマット

- 体調の悪い時、または台風や雪など行き帰りに危険を伴う悪天候時は無理せずに。
- 公民館の事情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。

