

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。とこしゃん体操を中心に、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☆ 体育館 または ホール

当日ご確認ください。

☆対象☆ 所沢市在住60歳以上の方



9月	3日・17日・24日
10月	1日・15日・22日 (29日お休み) 10月29日は市民体育館にて『第18回とこしゃんまつり』の開催が予定されております。ぜひご参加ください。詳しくは後日お知らせします。
11月	5日・19日・26日
12月	10日・17日・24日

・申込み**不要**です。直接お越しください。

★持ち物★ 室内履き・水分補給用の飲み物
タオル・大きめのバスタオル又はヨガマット

●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。

●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。

