



『イスに座っての体操ひろば』

☆日程☆ 月2~3回 水曜日

☆時間☆ 午前11:15~12:15

☆場所☆ 2階 ホール

☆対象☆ 所沢市在住70歳以上の方※60歳代の方もご相談ください。



| | |
|----|-------------|
| 1月 | 8日・22日 |
| 2月 | 12日・19日・26日 |
| 3月 | 5日・12日・26日 |

・**申し込み不要**です。直接お越しください。

★持ち物★ 室内履き・水分補給できるもの・汗拭きタオル

☆服装☆ マスク（個人の判断にお任せ致します）・体温調整できる動きやすい服

- 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。