



『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11:10～12:10

☆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	14日・21日
2月	4日・18日・25日
3月	4日・11日・25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。

