

令和8年度

富岡まちづくりセンター事業

『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。

| | |
|----|-----------|
| 4月 | 8日 ・ 22日 |
| 5月 | 13日 ・ 27日 |
| 6月 | 10日 ・ 17日 |
| 7月 | 1日 ・ 8日 |

・ 申込み不要です。直接お越しください

★持ち物★ 室内履き・外履きを入れる袋・水分補給用の飲み物・タオル

☆服装☆ 体温調整できる動きやすい服装

●施設の都合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。



富岡まちづくりセンター

2942-3110

