

『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。



9月	2日・9日・16日
10月	7日・14日・21日 10月29日（木）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	4日・11日・18日・25日
12月	2日・9日・23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

●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。

