

だれでも、いつでも、座ってもできる

# とこしゃんくらぶ



## 参加者募集!

定員40名

in 山口まちづくりセンター



令和6年度 開催日程

4月 12日・26日

5月 10日・24日

6月 14日・28日

7月 12日・26日

8月はおやすみ

9月 13日・27日

10月11日・25日

11月 8日・22日

12月13日・20日

1月10日・24日

2月 14日・28日

3月 14日・28日

※12月20日は第3金曜日の開催です

### 「とこしゃん体操」は所沢市のオリジナル体操です

- 時間 受付：1時30分～  
実施：午後1時40分～3時
- 会場 山口公民館 ホール
- 定員 40名（先着順）  
定員になり次第締め切らせていただきます
- 対象者 おおよそ65歳以上の方
- 参加費 無料
- 持ち物 タオル・運動しやすい服装・水分は必ず持参してください
- 申込 事前申し込み制です  
(現在、受付中です)
- 共催 山口地域包括支援センター・  
山口まちづくりセンター
- 問合せ・申込先  
山口まちづくりセンター窓口または  
電話04(2924)1224まで

山口まちづくりセンター ☎04-2924-1224