

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8年度 開催日程

4月 10日・24日

5月 8日・22日

6月 12日・26日

7月 10日・24日

8月はおやすみ

9月 11日・25日

10月 9日・23日

11月 13日・27日

12月 11日・18日

1月 8日・22日

2月 12日・26日

3月 12日・26日

12月18日は第3金曜日です

「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 山口まちづくりセンター 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