～　仲間と楽しくからだを動かしましょう！　～

いきいきスマイル体操教室［金曜］

☆対象☆　所沢市在住・在勤で60歳以上の方

☆時間☆　午前9：20から11：00

☆場所☆　柳瀬まちづくりセンター　　1階ホール



日程

9月	4日・	11日・	18日・	25日・	
10月	2日・	9日 休み・	16日・	23日・	※① 30日・
11月	※② 6日・	※③ 13日・	20日・	27日・	
12月	4日・	11日・	18日・	25日 休み・	

1月以降の予定表は12月中に配布します。

（15回）

※① ※② ※③	紅葉の季節♪10月30日・11月6日・13日は、晴れましたら亀ヶ谷公園内で体操を予定しています。 集合は9:30柳瀬まちづくりセンター。公園に直接行く人は9:45に集合ください。 ［ ・運動靴で集合下さい　・公園で開催の場合はヨガマットやボールは使いません ］ 雨の場合は、ホールで行います。判断がつきにくい天候の場合は9:00に最終判断致します。 各自確認のお電話をお願いします。

持ち物

室内用運動靴・水分補給できるもの・汗拭きタオル・
大きめのバスタオル又はヨガマット（ストレッチ時に使います）
やわらかいボール・
５本指ソックス（持っている人は履いてきてください）

- 体調の悪いときは無理をせずにお休みしましょう。
- 台風や雪など行き帰りに危険を伴う悪天候時はお休みしましょう。
  （悪天候時は中止になる場合があります。判断に迷う場合は各自お電話で確認ください）
- まちづくりセンターの事情、または指導者の急な体調不良の場合は、
  中止になる場合がございます。ご了承ください。

◆◆◆　柳瀬まちづくりセンター　０４－２９４４－２１１３◆◆◆