

～ 仲間と楽しくからだを動かしましょう！ ～

イスに座っての体操教室 [水曜]

☆対象☆ 所沢市在住・在勤の方 70歳以上の方

☆時間☆ 9:30から11:00

☆場所☆ 柳瀬まちづくりセンター：ホール



日程

4月 1日 休み ・ 8日 休み ・ 15日 ・ 22日 ・ 29日祝 休み

5月 6日祝 休み ・ 13日 ・ 20日 ・ 27日 ・

6月 3日 ・ 10日 ・ 17日 ・ 24日 ・

7月 1日 休み ・ 8日 ・ 15日 ・ 22日 ・ 29日 休み

8月はお休みになります。9月以降の予定表は7月中に配布します (12回)

持ち物

室内用運動靴・水分補給できるもの・汗拭きタオル・
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 ◆◆◆