

吾妻

とこしゃんクラブ



ところざわ健康体操「とこしゃん体操」とストレッチを毎月1回第3火曜日に行います。その日の体調に合わせてながら、しっかりストレッチをし、とこしゃん体操をしたり、音楽に合わせて体を動かします。一緒に楽しく身体をほぐしましょう。

令和6年度日程

4月16日(火)	5月21日(火)	6月18日(火)
7月16日(火)	8月 お休み	9月17日(火)
10月15日(火)	11月19日(火)	12月17日(火)
令和7年 1月21日(火)	2月18日(火)	3月18日(火)

会場：吾妻まちづくりセンター・公民館 ホール

時間：午後1時30分～3時

参加費：無 料

申込み：当日直接会場へお越しください。

持ち物：マットかバスタオル・水分補給できるもの

- ・てぬぐいの大きさのタオル（体操に使います）
- ・汗ふきタオル・運動できる服装・体育館ばき（土足不可）



主 催：吾妻まちづくりセンター

問合せ：2924-0118

FAX：2924-0168