

身体ほぐし体操教室

【日にち】 令和7年 5/21(水)、28(水)、6/4(水)、11(水)

【時間】 13:00 ~ 14:45

【場所】 小手指まちづくりセンター本館、ホール

【持ち物】 バスタオル(あればヨガマット)
細長いタオル、ボールペン
水分補給用の飲み物



【定員】 20名

【対象】 所沢市在住、全4回参加可能な方

【参加条件】 定期的に通院している方は、医師の承諾を得てからの申込

【受付】 所沢市ホームページより電子申請 または
往復はがき(下記の①～⑤の内容を記入)
①お名前 ②ご住所 ③電話番号 ④年齢 ⑤教室名
令和7年4/1(火)～令和7年**4/23(水)必着**
※応募者多数の場合は抽選となります。
※当落選連絡5/2(金)頃発送



※ 電子申請はこちらから

PC用直接リンクURLは

https://apply.e-tumo.jp/city-tokorozawa-saitama-u/offer/offerList_detail?tempSeq=89648

【問合せ】 小手指まちづくりセンター本館

TEL 04-2948-1295

※月曜・祝日を除く 8:30 ~ 17:15

体力に自信がない方、リハビリ中の方、運動経験が無い方でも気軽にご参加いただけます♪

個別に姿勢を撮影し、普段の姿勢を確認していただきます。
骨盤のストレッチや肩まわり集中ストレッチ、腰まわり集中ストレッチ、猫背・反り腰対応ストレッチをします。