

『イスに座っての体操ひろば』



☆日程☆ 月2~3回 水曜日

☆時間☆ 午前11:10~12:10

☆場所☆ 2階 ホール

☆対象☆ 所沢市在住70歳以上の方※60歳代の方もご相談ください。

4月	9日 ・ 16日 ・ 30日
5月	7日 ・ 21日 ・ 28日
6月	4日 ・ 11日
7月	2日 ・ 23日

・ 申し込み不要です。直接お越しください

★持ち物★ 室内履き・水分補給できるもの・汗拭きタオル

☆服装☆ マスク・体温調整できる動きやすい服

- 体調の悪い時、または台風や雪など行き帰りに危険を伴う悪天候時は無理せずに。
- 施設の都合や指導者の急な体調不良の場合は休講になります。ご了承ください。

