

腰ほぐし体操教室

体力に自信がない方、リハビリ中の方、運動経験がない方など気軽にご参加いただけます。

個別の姿勢を撮影し、ご自分の普段の姿勢を確認していただきます。腰まわり集中ストレッチ、反り腰対応ストレッチをします。

【日にち】 令和6年 11/6(水)、15(金)、20(水)、27(水)
全4回

【時間】 9:30 ~ 11:00

【場所】 小手指公民館ホール

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

【定員】 25人

【対象】 所沢市在住で全4回参加可能な方

【参加条件】 基礎疾患等で通院中または神経痛等がある
場合は医師の承諾を得てからの申し込み

【受付】 令和6年10/1(火) ~ 10/15(火)
往復はがき、または電子申請にて受付



← 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=78866

応募者多数の場合は抽選
10/31(木)頃ポスト投函、返信メール配信予定

【問合せ】 月曜・祝日を除く 8:30 ~ 17:15
04-2948-1295

【主催】 小手指まちづくりセンター

