

令和7年度

『さわやか体操教室』

6月7月の教室の参加者を募集します！

高齢者向けの手足指先の運動、ストレッチ、とこしゃん体操など無理なく運動を続けるための教室です。

- ☆対象 60歳以上
- ☆時間 9:30~10:45
- ☆定員 各教室60名
- ☆場所 新所沢まちづくりセンター ホール
- ☆内容 椅子に座ってのストレッチ、とこしゃん体操など
- ☆持ち物 室内履き 汗拭きタオル 水分補給できるもの
- ☆服装 体温調整ができる動きやすい服

①水曜教室

開催日（全6回）

6月 4日・11日・25日
7月 9日・23日・30日

②木曜教室

開催日（全6回）

6月 5日・12日・26日
7月 10日・24日・31日

- 体調の悪いときは無理せずに。
- 台風や雪などの行き帰りに危険を伴う悪天候時は休講になることもございます。
- 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。
- 9月以降の教室については決まり次第お知らせいたします。

申込み

- ・期間 5/8（木）～5/21（水）
※月曜・祝日を除く8:30～17:15
- ・①水曜教室、②木曜教室どちらか1つでお願いします
- ・『のびのび体操教室』との重複申し込みはできません
- ・公民館窓口にて参加申込書を記入し、下記まで提出してください

問合せ

新所沢まちづくりセンター 公民館コミュニティグループ
電話 04-2924-2955（月曜・祝日を除く8:30～17:15）