

『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11:15~12:15

☆場所☆ 2階 ホール

☆対象☆ 所沢市在住70歳以上※60歳代の方もご相談ください。



4月	<u>3日(第1)・10日(第2)※11:30~</u>
5月	8日(第2)・22日(第4) 29日(第5)
6月	5日(第1)・19日(第3)
7月	10日(第2)・17日(第3)

★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(自由)・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。
- 公民館の事情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。

