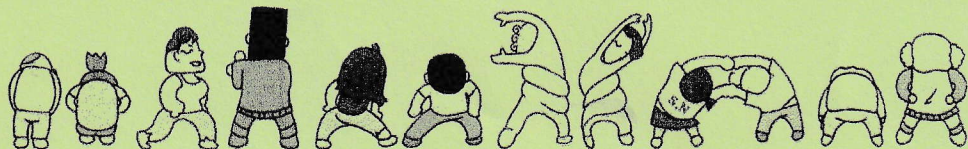


R8 後期



なみきとこしゃんくらぶ

申込み制です！



所沢市のオリジナル体操・とこしゃん体操と一緒に体験しませんか？軽やかな音楽と共に約10分の誰でも気軽に行える体操です。

所沢市教育委員会認定指導員の指導で、ストレッチ・レクリエーションも交えます。楽しく運動していい汗をかきましょう！

10月14日・28日 11月11日・25日

日時 12月 9日・23日 1月13日・27日

2月10日・24日 3月10日・24日

※ホール前ロビーの空調工事が行われる場合、

3月は前半と後半で人数を分けて、講堂で行います。

10：00～11：30 第2・4水曜日

場所 並木まちづくりセンター 多目的ホール ※ロビー空調工事の場合、
対象 一般（市内在住・在勤） 3月のみ講堂

費用 無料

持ち物 マット、タオル、室内履き、運動の出来る服装、飲み物

定員 50人（市内在住・在勤・在学の方）※応募者多数の場合抽選

申込み 9月2日（水）～11日（金）9：00～17：00

窓口または電話での申込。※月曜日を除く

並木まちづくりセンター 並木8-3

04-2998-5911

※ 駐車場に限りがありますので、車での来館は出来るだけご遠慮ください。