

だれでも、いつでも、座ってもできる

# とこしゃんくらぶ

## 参加者募集!

定員**30**名

in 山口まちづくりセンター

令和**3**年度 開催日程



9月10日・24日

10月 8日・22日

11月12日・26日

12月 3日・17日

●2022年●

1月14日・28日

2月18日・25日

3月11日・25日

※12月は17日、2月は18日(ともに第3金曜日)の開催です



所沢市のオリジナル体操「**とこしゃん体操**」で、  
楽しく運動してみませんか?

●時間 受付：1時30分～  
実施：午後1時50分～3時

●会場 山口公民館 ホール

●定員 30名(先着順)  
※定員になり次第締め切らせていただきます

●対象者 おおよそ65歳以上の方

●参加費 無料

●持ち物 タオル・運動しやすい服装・水分は必ず持参してください

●申込 事前申し込み制です  
※現在、受付中です

●共催 山口地域包括支援センター・  
山口まちづくりセンター

●問合せ・申込先  
山口まちづくりセンター窓口または  
電話04(2924)1224まで

※新型コロナウイルスの感染状況によって、  
中止となる場合があります。

山口まちづくりセンター ☎04-2924-1224