

運動の「習慣づけ」は体操から♪



健康体操 教室

ストレッチや自分の体重を利用した簡単な筋力トレーニングなどをしながら、楽しく・元気に体を動かしましょう！！

日程

2026年10月23日(金)

※雨天順延

時間

10：00～10：45

場所

東大和公園
みんなの広場



開催場所QRコード

参加費

1名 ￥200

(税込・保険料込)

対象

概ね60歳以上の方

定員

10名(先着順)

- ・動きやすい服装でお越しください
- ・簡単な運動を行うため、飲み物は必ずご持参ください

お申込み

狭山公園パークセンター



042-393-0154

[受付時間] 9：00～17：00

お電話またはパークセンター窓口にて事前申込

※お預かりした個人情報はお客様との連絡のみ使用させていただきます

※天候状況などにより順延となる場合がございます

順延の際は8：30を目安に狭山公園パークセンターよりご連絡させていただきます

主催：狭山丘陵パートナーズ