

まなびの扉

いきいきサポート! バランスボール

～孫育世代のからだづくり～

バランスボールはからだのゆがみを整え、体幹を鍛えることができる優れたエクササイズです。
まゆか先生の掛け声と笑顔で元気になるましょう。



【日にち】 10/9・23 11/13・27・12/11 (水曜日/全5回)

【時間】 13時30分～14時30分

【会場】 根本交流センター 遊戯室

【対象】 どなたでも 20名

【講師】 市原まゆか

(一社) 体カメンテナンス協会 バランスボールインストラクター

【参加料】 1,500円

【持ち物】 水分、バランスボール(ボール貸出500円/5回)

ヨガマット(無料貸出有)、タオル

【申込み】 受付中

お問合せ：根本交流センター 0572-27-5500