

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。

※新型コロナウイルスの感染状況を見て、日程を変更しました。  
また今後の状況によっては変更になる場合がありますので、  
ご理解のほどよろしくお願いたします。



【日にち】 7/8・22、8/19、9/9・23

(水曜日/全5回)

【時 間】 13時30分～14時45分

【会 場】 根本交流センター 遊戯室

【対象・定員】 どなたでも 25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】 2,000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