

まなびの扉

いきいきサポート！ バランスボール

～後期～

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。
(託児を希望の方はご相談ください)



【日にち】 10月11日・25日、11月8日・22日、

12月13日、1月10日・24日、2月14日 (水曜日/全8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・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】 4,000円

【持ち物】 飲み物、バランスボール(ボール貸出800円/8回)

ヨガマット又はバスタオル、タオル

【申込み】 9月3日(日) 9時～窓口、10時～電話受付可

お問合せ：根本交流センター 0572-27-5500

※今後の新型コロナウイルス感染拡大状況によっては中止、又は日程が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いたします。