まなびの扉

いきいきサポート！　バランスボール

～前期～

バランスボールは

身体のゆがみを整える
体幹を鍛えることができる

優れたエクササイズです。

【日にち】 4/22　　5/13・27　　6/10・24　(水曜日/5回)

【時　間】 13時00分～14時15分

【会　場】 根本交流センター　遊戯室

【定 員】　どなたでも　25名

*託児を希望の方はあらかじめご相談ください

【講　師】 市原まゆか
（一社）体力メンテナンス協会　　バランスボール
インストラクター

【参加料】　3,000円

*4/15以降のキャンセルは返金できません。

【持ち物】　バランスボール(ボール貸出500円/5回)
飲み物、ヨガマット(無料貸出有)

【申込み】　３月１日（日）

９時～窓口、10時～電話受付可

初日のみお友達の分はお申込みいただけません。

お問合せ：根本交流センター　　0572-27-5500