

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】 10/9・23、11/13・27、12/11、

1/8・22、2/12・26、3/12 (水曜日/全10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】 5,000円

【持ち物】 飲み物、バランスボール(ボール貸出1000円/10回)

ヨガマット又はバスタオル、タオル

【申込み】 9月8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