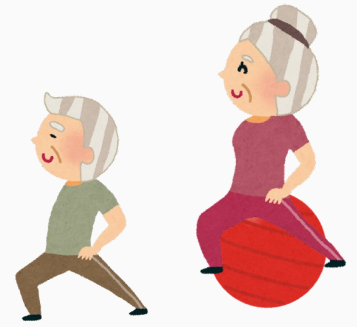
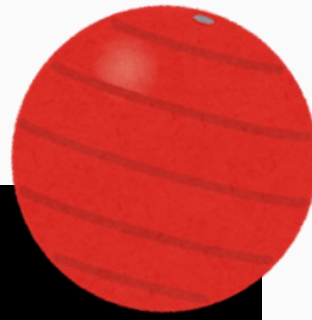


Let's Enjoy

バランスボール♪

～バランスボールでいつまでも健康体♪～



○開催日時【全3回】

令和5年 10月11日(水)

10月23日(月) ※各10:00～11:30

11月15日(水)

○会場 小室公民館 第3・4集会室

○内容 バランスボールを使用して、  
運動と脳トレを楽しく行います♪

○定員 60歳以上の方 20名 (先着順)

○講師 飯田 渚 先生(高齢者運動指導士)

○持ち物 タオル、水分

○参加費 無料

○申込み 9月14日(木)～10月4日(水) ※9:00～17:00

小室公民館窓口・電話にて受付

電話047-457-5144

※但し、9月18日・23日・25日は休館日です。

☆バランスボールは貸し出しします!

☆運動のできる服装でお越しください!

☆ balanボール初心者大歓迎です!楽しく健康になろう♪