

# 身体が弾めばココロも弾む！

## バランスボールで

# 大規模エクササイズ教室開催！



関節への負担が少ないので、ヒザの痛みや不安のある方、普段あまり運動をしない方でも、座るところからはじめられるのがバランスボールです。音楽に合わせて、正しい姿勢で弾む有酸素運動をすることで、体幹や免疫機能を向上、自律神経を整えます。気付いた今から老若男女問わず、健康寿命を延ばしていきましょう！スポ文の教室が初めての方にもオススメです！

## 開催日程

令和6年 **2月25日(日)**

**10:00~11:30**

**対象：小学1年生以上**

**詳しい内容は裏面をご覧ください。**

**講師：吉田 寛子 先生**

- ・理学療法士
- ・体力指導士
- ・バランスボールインストラクター

**1回700円**

**(バランスボールレンタル代込み)**

小学1～中学3年生の方は、保護者の同伴が必要です。(小学1・2年生は参加無料)

一宮スポーツ文化センター

TEL: 0586-24-1881

<https://www.supobun.or.jp/>



- 開催場所：一宮スポーツ文化センター 1階 スポーツフロアー
- 講師：吉田 寛子 先生
- 定員：60名（大人50名、身長120cm程度までこども10名）
- 持ち物：運動のできる服装、タオル、飲み物、ヨガマット等  
※教室時は、ヨガマットを敷いて、裸足で行います。

※バランスボールはレンタルがございますので、お持ちになる必要はございません。  
 ※ヨガマットは貸出用（無料）がありますが、衛生的に気になる方はご持参ください。  
 ※貸出用のヨガマットは使用后、除菌シートで拭いてからお戻しください。

- 参加費：1回700円（バランスボールレンタル代込み）

※事前のご予約やお申込みは必要ありません

## 【教室ご参加の手順】

- ① 1階事務所前の券売機にて、  
当日参加券を購入してください。（1回700円）
- ② 会場のスポーツフロアーへお越しください。  
（会場の準備が整い次第入場できます）
- ③ 会場にて利用受付票兼誓約書のご記入いただき、  
利用券に備付のスタンプを押して講師に渡してください。
- ④ ご準備を整えて、教室へご参加ください。
- ⑤ お時間に余裕のある方は、  
教室終了後にアンケートのご協力をお願いします。

一宮市の情報アプリ  
「CiPPo一宮」のご紹介

### スポ文の最新情報を掲載中！

教室の日程や、各種イベント  
などのお知らせを受け取れます！  
通知を受け取りたい教室の「お気に入り」登録をお願いします！



アプリのインストールはこちら



一宮スポーツ文化センターを  
お気に入りに登録をお願いします。



アプリのインストールはこちら



一宮スポーツ文化センターを  
お気に入りに登録をお願いします。

#### 【お客様へのお願い】

- 4階に更衣室がございますが、なるべく運動のできる服装でお越しください。
- 教室開催中のマスク着用は任意です。