



バランスボールで 生活習慣病予防

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！

日程(水曜日・全10回)

- | | |
|---------|---------|
| ① 4月10日 | ⑥ 5月22日 |
| ② 4月17日 | ⑦ 5月29日 |
| ③ 5月1日 | ⑧ 6月5日 |
| ④ 5月8日 | ⑨ 6月12日 |
| ⑤ 5月15日 | ⑩ 6月19日 |

教室について

- | | |
|-----|-------------------------------|
| 時間 | 13:30～14:30 |
| 講師 | 吉田 寛子 先生 |
| 定員 | 15名 |
| 受講料 | 5,500 円 |
| 教材費 | バランスボールレンタル料
(全10回) 1,000円 |

申込日:令和6年3月6日(水) 14:30～14:45

※ 14:30～14:45に整理券を配布、14:45から説明開始

※お電話での予約・申込はできません。

※抽選になった場合は、当日会場にいらした方が優先になります。

※当日会場に来られない方は往復はがきでの仮申し込みができます。(3/5必着)

※空きのある場合は、定員になるまで事務所にて申込を受付けます。

一宮スポーツ文化センター

TEL: 0586-24-1881

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

