



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 7月10日 | ⑥ 8月21日 |
| ② 7月17日 | ⑦ 8月28日 |
| ③ 7月24日 | ⑧ 9月4日 |
| ④ 7月31日 | ⑨ 9月11日 |
| ⑤ 8月7日 | ⑩ 9月18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6月19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、またはHP教室ガイドから仮申し込みができます。(6/18必着)

★申込後、空きのある場合は、定員になるまで窓口、または教室ガイドにて受付けます。

