

R8年度北部福祉センター主催

バランスボール講座

- ◆対 象 市内在住の60歳以上の人や
18歳以上の障がいのある人で
バランスボールで座位が保てる人



姿勢を改善したい人、運動不足の人
自立神経を整えたい人、バランスボール講座をおすすめします！

- ◆日 時 令和8年11/17（火）、12/15（火）
令和9年 1/26（火）、 2/23（火） 全4回
午後2時から3時まで
- ◆定 員 10人
- ◆場 所 北部福祉センター 2階 研修室
- ◆講 師 杉山 恵 氏（一般社団法人体カメンテナンス協会）
- ◆参加費 無料
※ただし、バランスボールをレンタルする場合、300円／回
- ◆申込み
令和8年10月14日（水）午後1時30分から10月21日（水）正午まで窓口にて受付します。（電話申込不可）
窓口にてバランスボールで座位が保てる人か確認します。（口頭）
受講可否について10月21日（水）午後1時30分以降に申込者全員に連絡します。
※定員に達した後、人数に空きが発生し、キャンセル待ち希望者がいる場合、受講案内予定
- ◆持ち物 ヨガマット、バランスボール持ち込みは講師指定の【ギムニク社製】の物に限る。
運動できる服装、水分補給の飲みもの、汗拭きタオル
- ◆問合せ 北部福祉センター 電話 97-5000