

# 令和8年度

足腰の強化！ 血流UP！ おなかの引締め！

## ボールでエクササイズサロン



◆開催日 毎月第1・3水曜日

◆時間 午後1時30分～3時

◆会場 作野福祉センター 1階 テイルーム

◆対象 市内在住の60歳以上の人、18歳以上の障がいのある人、地域福祉活動に関心のある人

◆指導者 岡本 良子 氏

◆年間日程

月	開催日(全て水曜日)	
4月	1日	15日
5月	6日	
6月	3日	17日
7月	1日	15日
8月	5日	19日
9月	2日	16日
10月	7日	21日
11月	4日	18日
12月	2日	16日
1月	6日	20日
2月	3日	17日
3月	3日	17日

◆その他 バスタオルを持参し、運動に適した服装でお越しください。  
バランスボールはお貸しできます。(お持ちの方はご持参ください。)

※日程は都合により変更する場合がありますので必要に応じて確認をお願いします。  
また、サロンが中止になった場合は、福祉センターの掲示板でお知らせします。  
福祉センターからお電話等でご連絡いたしませんのでご了承ください。

お問い合わせ先 作野福祉センター：Tel 72-7570