

はっらっ

安祥福祉センター高齢者講座のご案内

# 「バランスボール講座」(後期)



バランスボールではずむと有酸素運動になります。  
リズムに合わせることで脳活性、自律神経の調整、体幹トレーニング、  
ストレス解消などの効果もありますよ。

◆対象 市内在住の60歳以上の方及び18歳以上の障がいをお持ちの方

◆日時 第2・4木曜日 ※11月30日は第5木曜日。  
12月21日、1月18日は第3木曜日  
午後2時～午後3時

10月12日	10月26日	11月9日	11月30日※
12月14日	12月21日※	1月18日※	1月25日

◆講師 松井 裕子 氏 (バランスボールインストラクター)

◆定員 12名

◆参加費 1回300円 (道具使用料)

ボールを持ち込む場合は【ギムニク社製】の物に限る

◆場所 安祥福祉センター2階 集会室

◆申し込み 令和5年9月21日(木)9時から

(安祥福祉センター 事務室前)

①9時～ 令和5年度同講座(前期)に参加していない方の受付。

9時の時点で定員を超えた場合は抽選を行います。

②13時～ 令和5年度同講座(前期)に参加した方の受付。

③14時～ 電話での申込み受付

※定員になり次第終了します。キャンセル待ちを希望される方は事務室までお声かけください。

※1人につき1名分の申し込みを受付します。

◆持ち物

ヨガマット、飲み物、汗拭きタオル(レッスンは素足で行います。不安な方は講師にご相談ください)

◆問い合わせ 安祥福祉センター ☎73-5757 担当 山下