

ニュースポーツサロン バランスボール

大きなゴム製ボールを使って
リズムカルにはずんでみたり、
全身のストレッチを行います。

ボールの真上に座るだけでも、
体幹のバランスが鍛えられます！



講 師：中嶋 麻美氏（一般社団法人体カメンテナンス協会
バランスボールインストラクター）

日 程：4月10日、5月8日、6月12日 いずれも土曜日
（全3回）

時 間：初級クラス ⇒ 午前9時30分から10時30分まで
上級クラス ⇒ 午前11時から正午まで の二部入替制

場 所：総合福祉センター3階 会議室兼訓練室

対象者：市内在住18歳以上の身体・知的・精神障がいのある人

定 員：各クラス10名（予約優先・当日参加可）

※空きがある場合のみ、60歳以上の方も受講できます。

申込み：3月13日(土)午前9時よりセンター事務室で受け付けます

問い合わせ先 安城市総合福祉センター 担当 神谷
TEL 77-7888 FAX 77-7891