

# 令和6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歳以上の方、18歳以上の障がいのある方、地域福祉活動に関心のある方

◆指導者 岡本 良子 氏

◆年間日程

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

お問合せ先 作野福祉センター：Tel 72-7570