

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」(前期)



バランスボールではす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歳以上の障がいのある方

◆日時 原則第2・4木曜日 午後2時～午後3時

5月18日	5月25日	6月8日	6月22日
7月13日	7月27日	8月10日	8月24日

※5月18日は第3木曜日

◆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 多目的室1・2

◆申し込み 令和5年4月20日(木)9時から
(安祥福祉センター 事務室前)

①9時～ 9時の時点で定員を超えた場合は抽選を行います。

②14時～ 電話での申し込み受付。

※1人につき1名分の申し込みを受付します。

※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。

◆持ち物 運動のできる服装と靴、飲み物、汗拭きタオル、

◆問い合わせ 安祥福祉センター ☎73-5757 担当 山下

コロナウイルス感染拡大への注意事項

参加の前に	参加の見合わせ ・発熱等の風邪症状がある ・体調がすぐれない
-------	--------------------------------------