

令和3年度

B a l a n c e B a l l c l a s s バランスボール教室

新型コロナウイルス拡大防止のため、中止
または実施方法が変更になる場合があります



【こんな方におすすめです！】

- 手軽に運動したい方
 - リラックスしたい方
 - 体のゆがみが気になる方
- まずは、座ることから始めてみませんか？

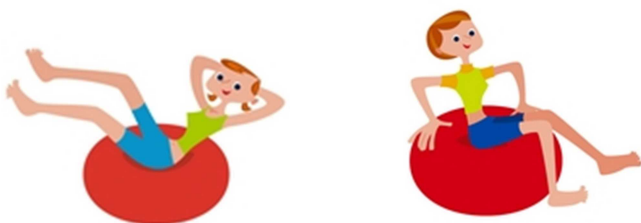
10:00 ~ 11:00 けんこう交流館2階（旧児童館）	
4月15日（木）	4月30日（金）
5月20日（木）	5月28日（金）
6月17日（木）	6月18日（金）
7月15日（月）	7月16日（金）
8月26日（木）	8月27日（金）
9月21日（火）	9月30日（金）
10月19日（火）	10月28日（木）
11月18日（木）	11月26日（金）
12月23日（木）	12月24日（金）
1月20日（木）	1月24日（月）
2月17日（木）	2月22日（火）
3月17日（木）	3月25日（金）

事業等により日程が変更になる場合がありますので、広報にてご確認ください。

※定員は8名です。

貸出ボールに限りがあります。ボール持参で参加ご希望の方は、ご相談ください。

※参加希望の方は下記の連絡先までお電話ください。



小鹿野町保健課 健康増進担当

問合せ&申込み 75-0135