

令和4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



気軽に体幹を強く、バランスを整えることができます。座るだけでも運動になります。この機会に楽しく運動をしてみませんか？

| 10:00 ~ 11:00 けんこう交流館2階（旧児童館） | |
|-------------------------------|-----------|
| 4月14日（木） | 4月26日（火） |
| 5月19日（木） | 5月24日（火） |
| 6月16日（木） | 6月24日（金） |
| 7月21日（木） | 7月29日（金） |
| 8月18日（木） | 8月26日（金） |
| 9月22日（火） | 9月30日（金） |
| 10月18日（火） | 10月27日（木） |
| 11月17日（木） | 11月25日（金） |
| 12月15日（木） | 12月23日（金） |
| 1月24日（火） | 1月26日（木） |
| 2月21日（火） | 2月24日（金） |
| 3月16日（木） | 3月24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