

バランスボール教室



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	
4月20日(木)	4月28日(金)
5月18日(木)	5月26日(金)
6月22日(木)	6月30日(金)
7月20日(木)	7月28日(金)
8月17日(木)	8月25日(金)
9月21日(木)	9月29日(金)
10月12日(木)	10月27日(金)
11月16日(木)	11月24日(金)
12月21日(木)	12月22日(金)
1月25日(火)	1月30日(火)
2月16日(金)	2月29日(木)
3月14日(木)	3月22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10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