

# 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？

## 【日時】

- |            |             |
|------------|-------------|
| ① 4月23日（火） | ⑦ 10月22日（火） |
| ② 5月21日（火） | ⑧ 11月19日（火） |
| ③ 6月18日（火） | ⑨ 12月24日（火） |
| ④ 7月23日（火） | ⑩ 1月28日（火）  |
| ⑤ 8月20日（火） | ⑪ 2月25日（火）  |
| ⑥ 9月17日（火） | ⑫ 3月18日（火）  |

《1部 9：30～10：30》

《2部 11：00～12：00》

※同日に2回実施します。

【場所】 けんこう交流館

【対象】 町民（20歳以上）

【定員】 各回8名（予約が必要です）

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。  
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