

令和8年度

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28日(火) | ⑦ 10月27日(火) |
| ② 5月26日(火) | ⑧ 11月24日(火) |
| ③ 6月23日(火) | ⑨ 12月15日(火) |
| ④ 7月28日(火) | ⑩ 1月26日(火) |
| ⑤ 8月25日(火) | ⑪ 2月16日(火) |
| ⑥ 9月18日(金) | ⑫ 3月23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10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。

小鹿野町健康づくり課

問合せ&申込み 75-0135

