

バランスボール第2弾

12月2日(木) 講師 安田美雪(体カメンテナンス協会) 先生の指導で
「バランスボール教室」を開催しました。
大変好評でしたので、さっそく第2弾を開催します。



と き 1月18日(火) 夜20時～(1時間程度)
ところ 中浜公民館・集会所
持ち物 水分、タオル
服装 動きやすい服装(デニム不可) はだしで行います
申込み 中浜公民館 電話 45-0207
メールアドレス nakahama@sanmedia.or.jp
定員 10名程度
参加料 無料

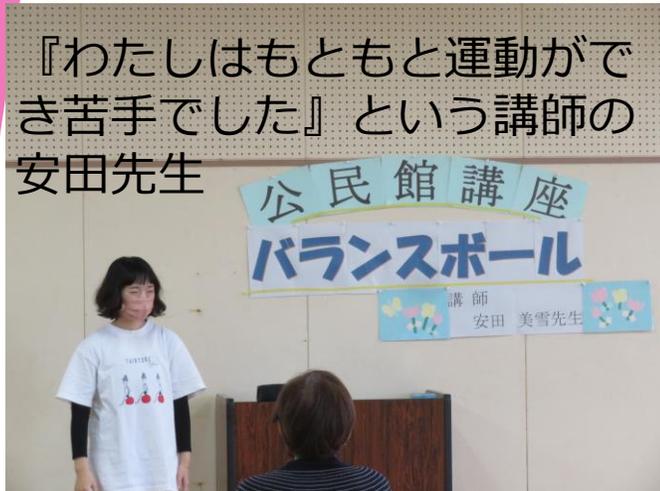
夜の講座です。
日中はなかなか公民館に
来れない方、ぜひこの機
会にご参加ください。

赤ちゃんの
寝かしつけにも

ゆがみの解消
腰痛予防

ダイエット
効果も抜群

12月2日 バランスボール講座のようす



『わたしはもともと運動ができ苦手でした』という講師の安田先生



上にジャンプするだけで自分の癖が分かるんですよ。

少〜し反り腰ですね



先生が1人ずつの姿勢をチェックしてくださいました。自分ではまっすぐだと思っていたのに・・・



最後はリラックスタイム"(-""-)"
ゆったりした気分で心を整えます。

参加者の感想・・・
バランスボールの上で弾むだけでもこんなに汗をかいた〜
激しい運動ではないけれど、体がぽかぽかして気分爽快になった

参加された男性の方から手作りの小物入れをいただきました。ありがとうございます。