

バランスボール教室

公民館講座



1月25日(火)、公民館講座「バランスボール教室」を開催しました。曲に合わせてポンポン弾みながら手を動かしたり、お話したり、笑ったり・・・

心地よい有酸素運動の時間でした！



講師：安田 美雪 先生



みなさん軽やかにポンポン！
とても上手でした。

