

公民館講座

バランスボール教室

心身の健康に大切な「心地よい有酸素運動」で、体力が付き自律神経が整い精神的な落ち着きを得ることができます。

- ◎日 時・・・1月25日(火)
13時30分～
- ◎場 所・・・誠道公民館 集会室
- ◎講 師・・・安田 美雪 さん
(一般社団法人体カメンテナンス協会)
- ◎持ち物・・・マスク、水分、タオル
※動きやすい服装(裸足で行います)
- ◎参加費・・・無料
- ◎定 員・・・10名(若干空いています)
- ◎申込み・・・誠道公民館 45-5392

楽しみながら身体の歪みを
矯正したり、足腰を鍛えられれば
一石二鳥なので、老化防止と
美容のために続けていきたい
ですね。

