

公民館講座 バランスボール教室

令和4年9月27日(火)

講師
安田美雪先生



まずは、身体をほぐしましょう！



公民館講座、第6回、最後の「バランスボール」でした。バランスボールの上で身体をほぐし、曲に合わせて弾んだり、脳トレをしたりとても有意義な楽しい時間でした。

