

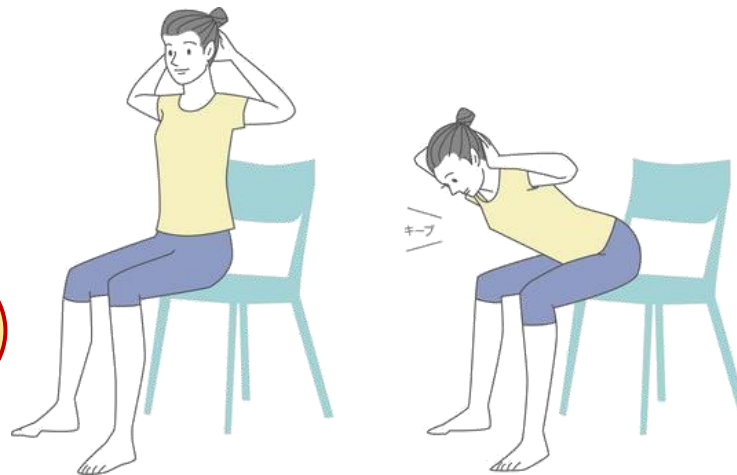
バランスボール&チェアエクササイズ

公民館講座

バランスボールと椅子も用いて、生きるための力である
“体力”のメンテナンスをしていきます。
人生を楽しみ尽くせるエネルギー溢れる身体づくりを
しましょう



ご参加お待ちしております！



◎日 時：1月24日（火）4回講座 13:30～
（2/14・2/28・3/14）

◎場 所：誠道公民館 集会室

◎講 師：安田 美雪 さん
（一般社団法人体力メンテナンス協会）

◎持ち物：水分・タオル

◎定 員：10名 お申し込みは公民館迄

※マスクをして動きやすい服装でお出かけ下さい。

