

バランスボール体験会

当館初！バランスボールを使った運動の体験会です！
明るくフレッシュな先生と一緒に、
楽しく体を鍛えましょう！

日時：5月29日（水）

午前10時～11時

場所：天神山福祉会館 集会室

講師：バランスボールインストラクター
齊藤綾子先生

参加費：無料



△申込前に必ずご確認ください△

ボールに座って跳ねたり弾んだりなどの動作があります。講座中はスタッフ・職員の見守りがありますが、体力に自信のある方のみお申し込みください。

申込方法：5月11日（土）午前8時45分から

窓口又は電話にて、先着15名

問合せ先：天神山福祉会館（TEL 531-0023）