

# バランスボール体験会

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22日（木）

午後1時30分～2時30分

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12日（月）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）