

バランスボール体験講座！

健康寿命 UP

バランスボール 60代限定

有酸素運動

日時 : 3月29日(火) 午前10時～11時

場所 : 名楽福祉会館 和室

参加無料

講師 : 齊藤 綾子 氏

(一般社団法人体カメンテナンス協会
バランスボールインストラクター)

定員 : **8名 (60代限定) 先着順**

申込 : 3月11日(金) 9時から電話のみ

052-481-8588 名楽福祉会館

持ち物 : 運動しやすい服装・汗拭きタオル・水分補給水

*コロナウィルスの感染状況により、まん延防止等重点措置や緊急事態宣言が発令された場合は、中止となります。