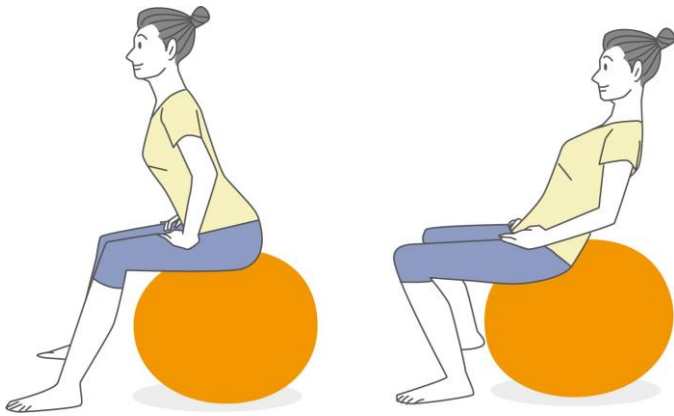


名楽福社会館 月1単発体操講座

バランスボール

～ 60代限定 ～



開催日時

4月27日(木)

13時30分～14時30分

講師 齋藤 綾子

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

座るだけで脳活性効果がある
バランスボール
体幹を鍛えながら脳トレ！
さらに弾んで有酸素運動！
自律神経を整えて、健康寿命を延ばそう！

申込：4月11日(火) 9時15分～ 電話申込

募集人数：15名（電話先着順）

場所：名楽福社会館 和室

持ち物：補給用水分 汗拭き用タオル

参加費：無料

備考：体操がしやすい服装でお越しく下さい。

コロナ感染状況に応じて 対応が変わる事がございます。ご了承下さい。



【申込 問合せ】

名楽福社会館は、名古屋市中村区社会福祉協議会が指定管理者として運営しています。

名楽福社会館

☎ 052-481-8588