

湖北地区社協主催 第2回

参加費無料

バランスボール 体操教室

9月14日(水)コホミン 第1学習室
午後1時～2時

好評のベジガールズ指導のバランスボール体操教室2回目を開催します。医療用の本格的なバランスボールを使用し、誰にでも簡単にできる呼吸法と運動を習います。コグニサイズも入れながら、音楽に合わせて楽しい運動をしましょう！



主催：湖北地区社会福祉協議会

開催日時：令和4年9月14日(水) 午後1時～2時

定員：20名 先着順受付

講師：ベジガールズ（高橋真弓）

場所：コホミン（湖北地区公民館）第1学習室

持ち物：運動のできる服装で、マスク・運動靴・上履き
・タオル、飲み物は持参、用具は用意してあります

参加費：無料

問い合わせ先：湖北地区社会福祉協議会 ☎ 04-7187-2551

