まちづくり協議会・天王台地区社会福祉協議会共催

「いきいき講座ーバランスボール編」

若い方からシニアまで、医療用バランスボールで筋力アップ！



講　師：ベジ・ガールズ

髙橋真弓（こだまゆ）さん・飯田 渚（なぎネギ）さん

（バランスボールインストラクター）



2026年度 バランスボール開催日程

こもれびまちづくり協議会共催			天王台北地区まちづくり協議会共催		
場所：近隣センターこもれび・多目的ホール			場所：天王台北近隣センター・多目的ホール		
回数	開催日	申込み開始日	回数	開催日	申込み開始日
第７回	６月５日（金）	５月７日（木）～	第５回	９月４日（金）	８月３日（月）～
第８回	７月３日（金）	５月７日（木）～	第６回	2027年２月５日（金）	2027年１月６日（水）～
第９回	１１月６日（金）	１０月５日（月）～			
第10回	１２月４日（金）	１０月５日（月）～			





◆時　間：13:30～15:00（13：10～受付）

◆定　員：20名/回（要事前申込）　◆参加費：500円/回（当日集金）

◆対　象：我孫子市内在住の方　　◆持ち物：上履き・飲料

◆その他：

・体調が悪い方の参加はご遠慮ください。

・キャンセルの場合は必ずご連絡ください。







❀申込・問合せ先：天王台地区社会福祉協議会

TEL&fax 04-7183-9009

≪受付：月～金　９時～16時　但し祝日、第２・４火曜日除く≫

