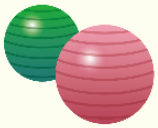
まちづくり協議会・天王台地区社会福祉協議会共催

「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・ガールズ髙橋真弓さん
（バランスボールインストラクター）



2025 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３回	６月６日（金）	５月１日（木）～	第３回	９月５日（金）	８月４日（月）～
第４回	７月４日（金）	５月１日（木）～	第４回	2026 年２月６日（金）	2026 年１月６日（火）～
第５回	１１月７日（金）	１０月１日（水）～			
第６回	１２月５日（金）	１０月１日（水）～			





◆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≫

