

5本のバランススティックで 手軽に楽しく体幹エクササイズ!

バランスDE体幹アップ講座

会場: 飯能市総合福祉センター 3階大会議室

日程: 1月18日、2月1日、15日、3月1日【土曜日全4回】 13:30~15:00

定員: 25名(申込み順)

対象: おおむね40歳~70歳代までの方

申込み期間 12月11日(水)~1月16日(木)

申込み方法 いずれかの方法で保健センターへ

◆スマホ 右の申込みフォームを読み取る

◆電話 042-974-3488(平日8時30分~17時15分)

◆FAX 042-974-6558 氏名・住所・電話・年齢を明記

申込みフォーム



●参加費: 200円(保険代等 初日に集金)

●持ち物: ヨガマット、飲み物、汗拭きタオル、靴下着用

●講師: 保健センター専門指導員(健康運動指導士)

●バランススティックは保健センターで用意します

●問い合わせ: 保健センター