

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！

R7第1回 バランスDE体幹アップ講座

会場： 双柳地区行政センター 集会室

日程： 10月2日、16日、30日、11月6日【木曜日全4回】 10:00～11:30

定員： 25名(申込み順)

対象： おおむね70歳台までの成人の方

申込み期間 9月2日(火)～29日(月)

申込み方法 いずれかの方法で双柳地区行政センターへ

◆スマホ 右の申込みフォームから(24時間利用可)

◆電話 042-972-9900(平日8時30分～17時15分)

◆FAX 042-972-9902 氏名・住所・電話・年齢を明記

申込みフォーム



講座の詳細はこちら

- 参加費： 200円(保険代等 初日に集金)
- 持ち物： 室内用シューズ、ヨガマット(バスタオル不可)、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