

バランスボール&ヨガ教室

冬場の運動教室でおなじみの先生方が担当します。
前半に、バランスボールを使って緊張をほぐし、リラックスした後にヨガで体の調子を整えるスペシャルコースです！気持ちよく体を動かして日頃の疲れを取りませんか？

健康マイレージ対象事業
教室参加で2ポイント！



バランスボール

…楽しみながら体幹のトレーニングができます。基本姿勢から効果的な弾み方まで、わかりやすくお伝えします。

ヨガ

…呼吸法を取り入れながら、基本の姿勢から基本ポーズまでわかりやすくお伝えします。

2人の先生が担当しますので、どの年代の方も安心して取り組みます。

*親子で参加される方

⇒2歳以上のお子さんは子ども用のバランスボールを使いますが、2歳未満のお子さんは、保護者が抱っこ（赤ちゃんなら抱っこひも）をして行います。

日程：2019年5月29日（水）

会場	時間	場所	担当
枝幸会場	13:30~15:00	中央コミュニティセンター 1階 コミュニティホール	河上先生 中島先生
歌登会場	18:30~20:00	歌登地域総合センター 2階 研修室・会議室	河上先生 中島先生

参加費：無料

定員：各会場30名 ※先着順で定員になり次第締め切ります

持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物（水分補給）※、ヨガマットかバスタオル

申込み：5月24日（金）までに、下記申込み先までお願いします。

申込み・問合せ先：保健福祉課保健予防グループ 保健師 電話：62-4658