

楽しく弾もう！バランスボールでからだメンテナンス

日時 12/10 (火曜)

時間

10時から11時30分

バランスボールを使った有酸素運動で、日頃のストレスを解消し、心とからだをすっきりリフレッシュしませんか。正しい使い方と効果も学べます。

会場：新所沢東まちづくりセンター・公民館 講堂

対象：市内在住・在勤60歳までの方 15名
※保育はありませんが、お子様連れ可。

講師：田中 昌子氏 (バランスボールインストラクター)

持ち物：運動しやすい服装、タオル (汗拭き用)、飲み物

申し込み：12月1日 (日) より

(午前8時30分から 月曜・祝日休み)

先着順・電話可

主催：新所沢東まちづくりセンター・公民館

所沢市美原町1-2922-16

❀ お問い合わせ/申し込み先 ❀ 04-2943-0909

