

バランスボール教室



バランスボールは足腰に負担をかけず、全身のストレッチが楽しくできる有酸素運動です。

全身を動かすことで血流が良好になり、カラダの緊張やコリをほぐすことができます。

若い方からシニアの方まで、幅広く楽しめるエクササイズです。

【開催内容詳細】

●3月13日(土) 10:00~11:00 (申込〆切 3/5(金) 17時)

●3月29日(月) 19:30~20:30 (申込〆切 3/22(月) 17時)

※いずれか都合の良い日程をお選びください。両日の参加も可能です。

※各回、申込人数が5名に満たない場合は開催しませんことご了承ください。

※緊急事態宣言等の発令状況によっては、開催しない可能性があります。



[会場] 陶公民館 多目的ホール [定員] 各回 10名

[参加費] 無料 ※ボール貸し出しあり (レンタル料 300円)

ご自身でボールを用意される場合は、「メーカー名：ギムニク 60cmサイズ」のボールをご用意ください。

[持ち物] ヨガマット 又は 大きめのバスタオル、汗拭きタオル、飲み物 (水分補給用) ☺運動のしやすい服装でご参加ください。

[講師] 瀬瀬 友美先生 ~ココロとカラダの温もりケアサポーター~

(保有資格：保健師・看護師・ボール運動インストラクター・笑いヨガリーダー)

受講時の注意事項

- ・館内ではマスクの着用をお願いします。
- ・入館時、退館時の手指消毒にご協力ください。
- ・当日はご自宅で検温を済ませて受講ください。
- ・受講者同士の距離を保つようご協力ください。
- ・体調不良の場合は無理せず受講をお控えください。

陶公民館ではコロナ感染防止のため以下の対策をしております。安心して受講ください。

- ・受講者の3密回避(適切な定員数)と館内、会場の十分な換気
- ・消毒の徹底
- ・念のため講座開始前の受講者の検温
- ・館内で特に多くの人が触れる可能性がある箇所(ドアノブ、机、手すり など)の消毒



[申込先] 陶公民館 (お電話 ☎ 65-2112 又は 直接窓口にお申し出ください)