



N P O 法人あさか市民大学
令和 8 年度

『登録講師講座事業』

楽しく健康に

はじめての バランスボール講座

初めてでも大丈夫！呼吸に合わせてゆったり体を動かし、心も体もリフレッシュ。健康づくりにぴったりの初心者講座です。

9月24日（木）

時間

10:00-12:00

会場

東朝霞公民館 児童室

定員

20名

費用

300円

対象

成人の方どなたでも

持ち物

飲み物、タオル、動きやすい服装

※体調不良の方は参加をお控え頂けますようお願いいたします。
※定員になり次第、締め切ります。

講師のご紹介



日本Gボール協会インストラクター

小澤美智子 さん

楽しい体験をご一緒出来たら嬉しいです。どうぞよろしくお願いいたします。

お申込み方法

特定非営利活動法人 あさか市民大学 川池 さえ子



090-5219-0262

先着順の受付になります。

夏の疲れをリフレッシュ！！ 皆さまのご参加お待ちしております。