

冬の運動不足解消!!

バランス

ボール

で

体力

づくり

講師／野中 和子 氏

バランスボールの魅力 動くことそのものの楽しさを味わいながら、
体ほぐしの運動、多様な動き、体力を高めましょう！

●日 時 令和4年 1/17・24・31・2/7・14・21

10時00分～12時00分（毎週月曜日／全6回）



●会 場 清田区民センター 1階 区民ホール

●対 象 15歳以上の方（中・高校生を除く）

※捻挫や骨折されている方、妊婦の方、お子様連れの受講はできません。

●定 員 20名（応募者多数の場合は抽選）

●費 用 受講料 3,000円／教材費（バランスボールレンタル料）1,100円

●予定内容 ①自分の体に手をあてよう ②リラックスの呼吸法 ③お腹周り 姿勢
④肩周り 顔周り ⑤自分で調整健康骨盤 ⑥骨格矯正

●持ち物 ヨガマット（お持ちでない方はバスタオル（大判）1枚）、汗拭きタオル、
動きやすい服装（ジャージ、スウェット等）
※デニム・スカートは不可
スポーツドリンク等（水分補給用）、筆記用具 ※マスク着用願います。

●申込み 令和3年12月1日（水）～12月12日（日）

清田区民センター窓口か電話（883-2050）またはFax（883-2237）で受付します。
(受付時間 午前9時～午後5時／土日可)

※申込み多数の場合は12月13日（月）午前10時00分～公開抽選を行い、
当選者・補欠者のみ 電話でお知らせいたします。

●費用納入 初回（令和4年1月17日）に会場でお支払いください。

【お申込み・お問合せ】※新型コロナウイルス感染拡大状況により、延期または中止となる場合があります。

清田区民センター運営委員会（清田区清田1条2丁目5番35号）
電話 011-883-2050 / Fax 011-883-2237

