

バランスボールで カラダメンテナンス



(R6年度講座の様子)

リズムに合わせて楽しく身体を動かしましょう♪

第1回目 5/27 「まずはボールに慣れましょう！」

座り方・姿勢の整え方・軽い弾み方に慣れましょう♪

第2回目 6/10 「全身ほぐしてスッキリ！」

ボールを使って上半身→下半身と動かしましょう♪ (肩こり・腰回りのケア)

第3回目 6/24 「しっかり動いて代謝アップ！」

弾む・手足を動かす・リズムに合わせてステップなど少し動きを増やして♪

第4回目 7/8 「楽しく有酸素運動をしながら脳トレ！」

弾みながら簡単な脳トレをプラス♪

予備日7/22 (全4回、全て水曜日)

10:00~11:00

開催場所 都筑センター1階 機能回復訓練室

対象：横浜市内在住・在勤の方

定員：16人

参加費：1,500円 (全4回分)

**持ち物：バスタオル・フェイスタオル
・水分補給用飲み物・動きやすい服装**

申込み 5/11 (月) ~ 5/17 (日)

二次元コードで申込

(電話・来館での申込は出来ません)



講師 フロフィール
Nozomi 先生

Sunny Forest 代表
一般社団法人 体メンテナンス協会
バランスボールインストラクター・
体力指導士・産後指導士、
横浜市内地区センター等で
活躍されています

(申込み二次元コード)



<https://forms.office.com/r/CfFDc2DuVg>

●申込期間内に定員に達しない場合は、申込期間を延長し、定員になり次第締め切りとさせていただきます

●駐車場は台数が限られていますので、公共交通機関をご利用ください

■お預かりした個人情報は、本事業以外で使用いたしません。
■個人情報の取扱いについては、横浜市社会福祉協議会「個人情報保護に関する方針」に基づいて、適切にその管理をします。

■問い合わせ■

社会福祉法人 横浜市社会福祉協議会
横浜市都筑地区センター
住所：横浜市都筑区葛が谷2-1
電話：045-941-8380



TSUZUKICENTER