

# バランスボール教室

バランスボールの弾力を利用し、ポンポンと弾むだけで、  
運動が苦手な方でも簡単に楽しみながらできる有酸素運動をします☆  
一緒に楽しみながら運動しませんか？リラックスできますよ～♪



日時：平成30年3月19日（月）10：30～11：30 **申込制です!!!**

対象：就学前の親子20組程度

講師：竹山 真実 氏（バランスボールインストラクター）

持ち物：動きやすい服装で来てください。汗ふきタオル・水分補給できるものをお持ちください。

場所：愛荘町立福祉センター愛の郷 あんぱくひろば内

（住所）愛荘町市731番地 （電話）0749-42-7170

☆お子さんも参加できますが、小さいお子さんや、遊びたいお子さんは、あんぱくひろば指導員で見守ります。