

# 大人のための バランスボール エクササイズ

昨年度に引き続き、優しく指導してくださるのは

岡野杏理先生です！

## 開催日

5/8・6/12・7/10・8/7・9/11・10/9  
※全6回 全て水曜日

## 内容

バランスボールエクササイズ  
各回、定員は11名・参加費は500円（保険料等込み）

## 場所・時間

花里小学校 体育館  
午後7時30分～8時30分（受付開始7時～）

## 持ち物

ヨガマットまたはバスタオル、水分補給の飲み物  
基本的には裸足ですが、必要な方は体育館シューズ

お申込み締切は、4月26日(金)15時まで【先着順です！】  
申込時に参加できる日をお伝えください。  
花里地区にお住まいの方が優先です。

お申込み・お問い合わせ

花里まちづくり協議会



0577-35-1223



@104idpge



wawawa-hanasato@hidatakayama.ne.jp