

回覧

バランスボール&ヨガ教室

～心も身体もリフレッシュ～

新型コロナウイルスの影響で運動の機会が減っていませんか？今年もバランスボールを使った運動教室を開催!!リズムにあわせて弾んだり、足踏みするなど、誰でも簡単に楽しく取り組める内容となっています。小さなお子様を連れての参加もOKです!お気軽にお申し込みください♪

日時：11月30日(水)

①13:30～15:00

②18:30～20:00

場所：保健福祉総合センター

講師：中島 まなみ さん

(沖ヨガインストラクター)

石橋 恵さん

(バランスボールインストラクター)



定員：①②各クラス15名ずつ 計30名

参加費：無料

持ち物：上靴・タオル・飲み物・その他各自運動に必要な物

その他：運動のできる服装(ジャージ等)で参加してください。

貴重品は、各自で責任を持って管理してください。

当日、体調不良の場合は参加をお控えください。

運動時以外はマスクの着用をお願いします。

新型コロナウイルス感染拡大状況によっては、事業を中止する場合があります。

お申込み・お問い合わせ

⇒参加を希望される方は11月25日(金)までに社会体育係へ
電話(2-3011)にてお申込みください。

猿払村教育委員会 社会体育係



さるふつスマイル
ポイント対象事業