

日吉いきいき講座

健康体操教室

バランスボール教室



参加者募集!

バランスボールプログラムを体験してみませんか？楽しみながら健康になりましょう！どなたでも参加できます。一度申込みば、都合の合う日のみの参加も可能です。

お友達やご家族で、お気軽にご参加ください。

1 日 時 初回：令和8年9月10日（木）午後7時～

※令和8年2月頃まで、月2・3回程度で開催予定。

2 場 所 日吉住民センター 和室

3 参 加 費 無料

4 講 師 バランスボールインストラクター 二宮真理子さん

5 定 員 15名

5 準 備 物 水分補給用飲み物・タオル ※ボール貸出あり

6 申込期間 令和7年8月27日（木）～9月8日（火）まで

締切り後も、定員に達するまでは随時受付いたします。