

★ ポンポン弾んで気分爽快 ★ バランスボールエクササイズ

【日 時】 10月1日、15日、29日、11月5日
第1・3・5木曜日 午後1時30分～3時30分（全4回）

【内 容】 音楽に合わせてバランスボールで弾み、心と身体を整えましょう！
体力に合わせた運動で、産後のママからシニアの方まで、
どなたでも楽しくご参加いただけます♪

【会 場】 六郷公民館 2階 ホール

【対 象】 市内在住の方

【定 員】 10人（先着順、定員になり次第締め切り）

【費 用】 無料
（バランスボールのレンタル希望者は1回ごとに100円がかかります）

【講 師】 mana さん
（高崎市社会教育講師、バランスボールインストラクター）

【持ち物】 ヨガマット（または大きめのバスタオル）、運動ができる服装、
上履き（裸足でも可）、タオル、飲み物
※バランスボールを持参する場合は「ギムニク」のボールに限ります。 （申込みフォーム）

【申込み】 9月18日（金）午前9時から申込フォームまたは公民館窓口にて申込み。
電話申込みは、午前10時から。

【問合せ】 六郷公民館 担当：高橋 電話027-361-9191
※駐車台数が少ないため、お近くの方はできるだけ徒歩でお越しいただきますようお願いいたします。

-----キ-----リ-----ト-----リ-----

《窓口申込み用》

六郷公民館主催

『ポンポン弾んで気分爽快☆バランスボールエクササイズ』 参加申込書 No.

フリガナ		②年齢		
①氏 名			③電話番号	
④住 所	高崎市 町			
⑤ボールの貸出	希望する ・ 希望しない			

※講座の様子を撮影させていただき、公民館だより等に掲載させていただきます。