



バランスボールで体と

心を整えよう♪

参加者募集！

- 1 日 時 令和8年11月26日(木)、12月3日(木)、10日(木)
※ 各回とも、木曜日 午前10時～正午(全3回)
- 2 会 場 上郊公民館 2階集会ホール
- 3 内 容 音楽に合わせてバランスボールで弾んでカラダとココロを整えます。
それぞれの体力に合わせたエクササイズで、お子様連れのママからシニアまで、
だれでも楽しく参加できます。
- 4 対 象 どなたでもご参加いただけます 例：産後ママは赤ちゃんを抱っこして、ゴロン
と寝かせて、ハイハイさせて♪。幼児(ひとりで座れる子)は子ども用のボール
を使って保護者と一緒に。転倒が心配な方は椅子に座ったままでも参加できます。
- 5 定 員 10人(組)※先着順
- 6 費 用 無料、ボールレンタルは1回100円
- 7 持 ち 物 バランスボール(レンタル有)、運動のできる服装
ヨガマット(大きめのタオル) タオル、飲み物
- 8 講 師 mana 先生(バランスボールインストラクター)
- 9 申込方法 上郊公民館に電話かメールでお申し込みください。
メールで申し込みの場合は、QRコードから必要事項
を送信して下さい。
受付け完了メールを4日以内に返信致します。

Eメール申込みフォーム



お申込みはこちら

~~~~~キ~~~~~リ~~~~~ト~~~~~リ~~~~~

## 上郊公民館主催「バランスボール教室」参加申込書

|         |       |      |     |  |
|---------|-------|------|-----|--|
| フリガナ    |       | ②年齢  |     |  |
| ①氏 名    |       | 歳代   | ③電話 |  |
| ④住 所    | 高崎市 町 |      |     |  |
| フリガナ    |       | ⑥年 齢 |     |  |
| ⑤お子様の氏名 |       |      |     |  |