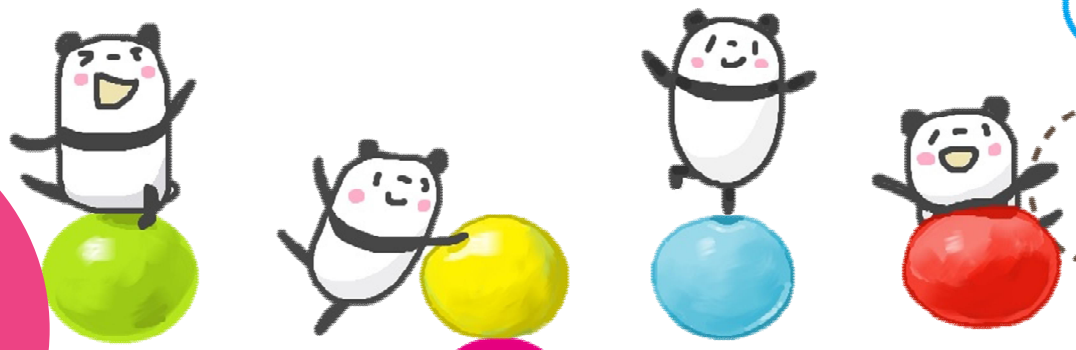
令和８年度　金古南足門公民館キャリアデザイン支援事業

ココロも弾む！

バランスボール



5/11(Mon)

AM9:00～

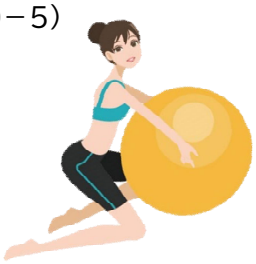
申込スタート

【日　時】6 月 15・22・29、7 月 6日　毎回 月曜日 10:00～12:00

【会　場】金古南足門公民館　2F　会議室（〒370-3531　高崎市足門町930－5）

【定　員】10名（どなたでも参加 OK）

※持病や体調など、参加にあたり不安のある方は
かかりつけ医にあらかじめご確認ください。



【講　師】上野　麻奈未(mana)先生

【持ち物】動きやすい服装、汗拭きタオル、ヨガマットまたは大きめのバスタオル

【申込・問合せ】金古南足門公民館　☎ 027-373-0409

私にできるかな？ そんなあなたへ…

YouTube「おうちで公民館」にて mana 先生の
「脳を活性化するエクササイズ」動画公開中♡

他にも公民館講座に関する動画がたくさん！
詳しくは YouTube で「高崎市　おうちで公民館」と検索してみてくださいね