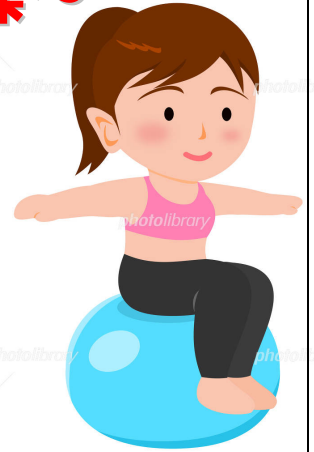


令和8年度 前期市民スクール

～貯筋で生き活きバランスボール体操～

バランスボール エクササイズ



前半90分は、バランスボールを使ったエクササイズ、筋トレ、ストレッチ、リラクゼーションを行います。
後半30分は、イキイキワークと題し、紙とペンを使って脳内メンテナンスを行います。
3～4名で1グループとなり、各テーマに沿ったワークを行い、強制ではありませんが発表出来る方にはして頂きます。

- ☆ 開催日 6月2日 から 8月4日 火曜日 全5回
- ☆ 時間 13:30 ～ 15:30
- ☆ 会場 中瀬協働センター（浜名区中瀬 3501-1） 2階 ホール
- ☆ 定員 15人 （*申込者数が定員より多い場合は、抽選となります。）
- ☆ 学習内容 裏面のとおり（内容は、変更になることがあります）
- ☆ 費用 無料
- ☆ 講師 星野 江里子 先生
- ☆ 持ち物等 運動のできる服装、水分補給用の飲み物、汗ふきタオル、筆記用具

一般社団法人体力メンテナンス協会認定
バランスボール インストラクター

- ~~~~~
- ☆ 申込期間 4月16日(木)～4月25(土) 8:30 ～ 17:15
(4月19日(日)は除く)

- ☆ 申込方法 ① 中瀬協働センター窓口で直接申込み
② ホームページから申込み

中瀬協働
センター
からのお知
らせ



- ☆ 当選発表期間 5月8日(金)～5月16日(土) 8:30 ～ 17:15

*申込みされた方は、上記の期間内にホームページまたは来館・お電話にて問い合わせ
確認をお願いします。 (当選者の方は、受講する旨を必ず中瀬協働センターに連絡してください。)

- ☆ 問合せ先 中瀬協働センター ☎053-588-2245

回	月 日	学 習 内 容
1	6月 2日	体力の作り方 ～バランスボール エクササイズの基本の動きをしてみよう～ イキイキワーク 「Good&News！」
2	6月16日	自律神経の整え方 ～呼吸法をマスターしよう～ イキイキワーク 「コミュニケーション スキル」
3	7月7日	疲れにくい体の作り方 ～正しい姿勢をマスターしよう～ イキイキワーク 「パートナー シップ」
4	7月21日	自分で自分をケアしよう① ～肩こりケア～ イキイキワーク 「理想の〇〇&人生でやりたいこと」
5	8月4日	自分で自分をケアしよう② ～股関節と腰痛のケア～ イキイキワーク 「1年後の自分」

※講座風景を撮影し、HP等で公開することを了承し申し込みます。