

受講者 緊急大募集!!

トータルプログラム教室 (バランスボール)

現在開催中のトータルプログラム教室で行うバランスボールエクササイズへの受講者を募集いたします。バランスボールを用いて筋力強化や、身体のほぐし方等を学び、健康の増進に役立てませんか？

開催日時：10月19日(金)、12月7日(金) 12:00~13:00

募集人数：10人

対象者：身体障害、精神障害のある人、障害のない人

費用：無料

※障害のない方は、別途施設使用料が必要です。

募集期間：10月3日(水)~10月18日(木)

申込方法：所定の受講申込書に必要事項を記入の上、受付期間中に来所、FAXまたは郵送してください。

なお、受講申込書の様式はホームページにも掲載しています。

詳細は受付にお問い合せください。