

おやこチャレンジ

## 「バランスボール講座」



～バランスボールを使ったエクササイズを体験しよう！～

- 日 時:11月 12日(土) 午前10時～11時半
- 場 所:白井市青少年女性センター(福祉センター内) 白井市清戸 766-1
- 対 象:市内小学生とその保護者 10組 (応募者多数の場合は抽選)
- 持 ち 物:上履き、飲み物、運動しやすい服装
- 参 加 費:1組 500 円(バランスボール使用料)
- 講 師: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 飯田渚さん

- 申込方法:電話か直接窓口へ ☎ **047-492-2022**
- 締 切:10月 29日(土)

10/15 (土) より  
受付開始

※新型コロナウイルス感染拡大防止により、中止になる場合があります

この講座は【指定管理者】白井市社会福祉協議会で実施しています