

ボールを使って体を動かそう！

健康運動教室



ソフトギムボール(直径 20cm程度
のボール)を使って運動します。
一緒に楽しく動きましょう！

10/21
(火)

ヨガマットを使って、全身運動をします

【時間】午前10時～午前11時30分

【会場】河北町民体育館 高齢者幼児体育室

【申込期間】9月1日(月)～10月14日(火)

11/25
(火)

椅子に座りながらできる運動を紹介します

【時間】午前10時～午前11時30分

【会場】河北町職業訓練センター 視聴覚室

【申込期間】10月1日(水)～11月18日(火)

【講師】ボールエクササイズプラクティショナー 秋葉 早緒 氏

【持ち物】汗拭きタオル、飲み物、お持ちの方はヨガマット(10/21のみ)
☆動きやすい服装でお越しください

【申込み】申込期間内に、健康づくり係へお電話にてお申込みください

お申込・お問合せ

河北町役場 健康福祉課 健康づくり係

TEL : 0237-73-5158