

～弾んで脳トレ・弾んで体力作り～



2023.8.24 開催の様子

【日時】

12月11日(水)

① **10:00~10:45**

② **11:00~11:45**

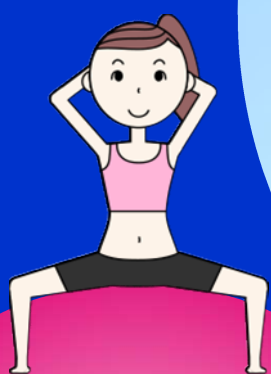
【申込】

11月11日(月)9:00~

窓口でお名前記入

①②どちらか1回申込可能

本人様分のみ、お友達分は不可



【場所】

名東福祉会館 集会室

【定員】

各回先着15名

【講師】 齊藤綾子さん

2男児の母、バランスボールインストラクター
体力指導士、産後指導士としてバランス
ボール(有酸素運動)を通して体力をつける
ことの大切さを発信しています
一般社団法人体カメンテナンス協会所属



バランスボールは座るだけ
で脳活性効果があります
体幹を鍛えながら脳トレ！
さらに弾んで有酸素運動！
自律神経を整えて健康寿命
を延ばしましょう！！

Balance ball 3

バランスボール 3



名東福祉会館

名東区亀の井2-201 TEL: 052-703-9282
日・祝休み 8:45~17:00

集会室イベント