

令和7年6月13日
瀬戸市公民館協議会 山口公民館

やさしい

バランスボール & ひのき棒体操

バランスボールでカラダとココロを健やかに

日時 令和7年 9月10日
9月17日
10月1日
10月8日
10月15日



↑ひのき棒は当方で用意いたします

13時30～15時 全5回(水曜日)

場所 山口公民館 瀬戸市田中町108番地
お問合せ TEL 0561-87-0700 平日9時～17時

募集人数 15名 ※応募多数の場合は抽選になります

参加費 2,000円(全5回)

持ち物 バランスボール ※安全の為、ゴムク製に限らせていただきます
※バランスボールはレンタルもできます 300円/1回

飲み物・タオル・動きやすい服装で
必要な方は ヨガマット又はバスタオル

講師 木田雅子☆まあこ

【体力メンテナンス協会】
バランスボールインストラクター・体力指導士
【健康支援エクササイズ協会】
グランドマスタートレーナー

きりとり



お申し込み

必要事項をご記入の上、
山口公民館事務局まで直
接お申し込みください
郵便受け投函可
締め切り8/25(月)

氏名・年齢	歳
住所	
電話番号	
バランスボール	レンタル する ・ しない