

令和7年度 西部公民館

健康いきいきスポーツ教室

第7回 10月22日(水)は



スモールボールの健康体操です

スポーツジムでも人気のあるトレーニング方法のひとつで、小さなボールを使って体幹を強化し、バランス感覚を養います。幅広い年齢の人が取り組めます。

【 場 所 】 盛岡市西部公民館 1階 プレーホール

【 内 容 】 スモールボールトレーニング

【 対象/定員 】 どなたでも参加できます/25名

【 申し込み 】 10月7日(火)10:00~(先着) 電話・窓口

【 講 師 】 岩手県スポーツ振興事業団職員

【 経 費 】 30円(保険料)

【 持ち物 】 運動ができる服装、上履き、飲み物、タオル

※毎回スポーツ教室に参加している方も今回は改めてお申し込み下さい

<お申し込み・お問い合わせ先>

盛岡市西部公民館

〒020-0134 盛岡市南青山町 6-1 ☎019-643-2288