

令和 8 年度 西部公民館

健康いきいきスポーツ教室

第7回 10月14日(水)は

ストレッチポール・スモール

ボールを使った健康体操です



スポーツジムでも人気のあるトレーニング方法で、小さなボールやウレタン製のポ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みます。

【 場所・時間 】 盛岡市西部公民館 1階 プレーホール 10:00～11:30

【 内 容 】 ストレッチポール・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】 9月15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

※定例の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