


東海市 しあわせ村

バランスボール体操

教室日程	月2回 金曜日	
時間	10時～11時	
ところ	しあわせ村保健福祉センター	
参加費	550円/回	



Let,s貯筋 生涯健康寿命を伸ばそう！！

運動が苦手な方でも楽々できるバランスボール
を使った健康体操！

肩こり・腰痛など体質改善・予防にも

効果のある体操をはじめてみませんか。