

# 令和4年度 バランスボールで体幹を鍛えよう！

## 開催要項

- 1 趣 旨 バランスボールを使って様々な体勢をとることで体幹が鍛えられると共に脳トレにもなり、健康増進と運動不足解消を目的とする。
- 2 主 催 NPO法人名取市スポーツ協会
- 3 期 日 第I期 令和4年4月20・27日、5月11・18・25日（全5回）  
いずれも水曜日 10：00～11：00
- 4 会 場 名取市民体育館 武道場（2階）
- 5 対 象 名取市在住・在勤の方で男女・年齢は問いません。  
（※医師からの運動制限の受けていない方に限ります。）
- 6 募集定員 15名
- 7 参加料 1,500円  
※申し込み時又は開催初日に徴収致します。  
※申し込み後の返金は致しません。  
※開催初日以降のキャンセルや未納は受け付けません。
- 8 講 師 Twinkle mamaby  
飯田 幸恵氏
- 9 開催内容 バランスボールを使用し、有酸素運動も取り入れながら体幹トレーニングメニューを行う。
- 10 申 込

### （1）申込方法・申込先

直接、NPO法人名取市スポーツ協会（市民体育館内）においでになるか、電話でお申し込みください。先着順に受け付け、定員になり次第締め切りとします。

(2) 受付開始日

第Ⅰ期 令和4年4月 6日（水）から※広報なとり4月号

(3) 受付時間

9：00～

(4) 問合せ先

NPO法人名取市スポーツ協会（市民体育館内）

電 話：022-384-3161

(5) その他

個人情報につきましては適切に管理し、この目的以外には一切使用いたしません。

11 持ち物 飲料水、タオル、動きやすい服装、室内用運動靴、  
ヨガマット（貸出し有）