

令和6年度（2024）生涯学習セミナー ～人生100年 学ぶ楽しさ再発見～ SDGsの社会を目指して part3

《第1回》バランスボールで健康づくり

日時：6月30日（日）13：30～15：30

会場：壬生町生涯学習館 講堂

参加費：100円（お茶代として）

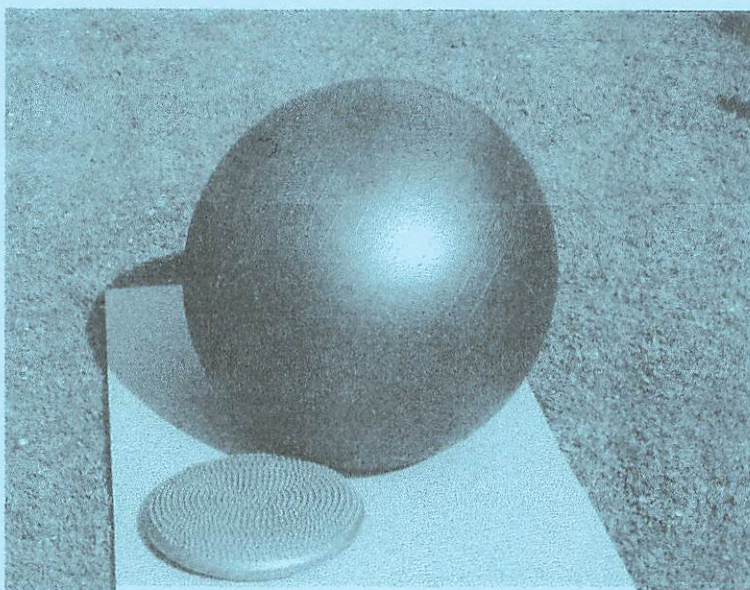
※当日はマスクを着けてご参加ください。

※ボールに限りがある為、事前のお申し込みをお願い致します。

講師：小嶋 千恵さん

認定NPO法人マドレポニータ

産後セルフケアインストラクター



尿もれ、肩こり、腰痛、よく眠れない、
疲れが抜けないなどの心身のゆらぎ、ありませんか？

バランスボールは、激しい負荷をかけず、体幹の筋肉にアプローチ出来ます。体幹の筋肉を鍛えることによって、姿勢が良くなる、腰痛が予防、尿漏れ解消、膝などの負担なく、身体のゆがみが解消、疲れにくくなるなどの効果があります。ぜひ一緒にバランスボールで心も体もリフレッシュしましょう。

次回予定 セミナー②

今日からできる質のいい睡眠をとる
方法－健康寿命を延ばすために－

開催日時 8月17日（土）

13：30～15：30

主催：壬生町セミナースタッフ「みち」
（壬生町教育委員会委託事業）

問合せ：福田 TEL 86-0153

間中 TEL 86-1783