

☆第4回家庭教育学級 「バランスボールエクササイズ」

日 時：10月2日（火） 10：00～11：30

参加人数：19名

松永まゆ子先生

NPO 法人ちえぶら更年期フィジカルケアインストラクター



バランスボールエクササイズ
バランスボールを使った有酸素運動
です。
座ってできる運動なので関節に負担
をかけずに全身を鍛えられます。

軽快な音楽と
先生の元気な掛け声に
合わせて、気持ちよく
体を動かすことが
できました。

