

令和
8年度

「肩腰」らくらく ボール運動



スモールボールを使用した
肩腰を楽にする簡単な運動
です

【場所】まちの駅ふらっと

【時間】10:40~11:30

【内容】イスに座りスモールボールを使用した軽い運動

【参加費】無料

【申込み】不要

【講師】健康運動指導士 大場康弘

【開催予定日】水曜日・金曜日いずれか 月2回

月	日	月	日
4月	1日(水)・15日(水)	10月	7日(水)・21日(水)
5月	7日(木)・13日(水)	11月	4日(水)・18日(水)
6月	17日(水)・24日(水)	12月	2日(水)・16日(水)
7月	8日(水)・15日(水)	1月	6日(水)・20日(水)
8月	5日(水)・19日(水)	2月	3日(金)・17日(水)
9月	2日(水)・16日(水)	3月	3日(水)・17日(水)

【お問い合わせ】

役場 健康推進課健康係

TEL 62-2014