

神門地区の皆さまへ

大人の運動教室

バランスボール

日頃の運動不足やストレス解消のために、自宅でも気軽に取り組める
バランスボールを使って有効にひきしめ効果を体験しませか？



- ◆開催日 ①7月 9日(木) ② 8月17日(月)
③9月30日(水) ④10月23日(金)
- ◆時間 20:00~21:30 ※開始10分前にはお越してください。
- ◆場所 神門コミュニティセンター 大集会室
- ◆指導 山根理沙さん(インストラクター)
- ◆対象 大人 ※学生さんも参加可能です。
- ◆服装と携行品 運動ができる服装 バランスボール(Φ55cm) 飲み物 バスタオル
※バランスボールを購入希望の方はお申し出ください。(実費)
価格1,500円以内のものをまとめて購入します。
- ◆募集定員 各回30名(先着) ※各回定員になり次第締め切ります。
- ◆募集期間 **6月12日(金)~各回の前日まで**
- ◆申込方法 下記申込書に参加希望日を記入し、神門コミュニティセンターまで
お申し込みください。 ※1回のみ参加も可。
- ◆問合せ/申込み先 神門コミュニティセンター TEL: 21-1038 FAX: 21-1056

Eメールアドレス: kando-cc@local.city.izumo.shimane.jp

主催: 神門コミュニティセンター自主企画(健康スポーツ部)

共催: 出雲市健康増進課 神門地区健康づくり推進員

※記録写真を撮影し、コミュニティセンターの広報誌・ホームページ等に掲載させていただく場合があります。
ご了承ください。

きりとり

令和8年度 大人の運動教室 バランスボール 参加申込書

申し込み日 令和 8 年 月 日

住所(町内)	氏名(年齢)	連絡先(TEL)
	()	

◎参加希望日 (全4回 ・ ①7/9 ・ ②8/17 ・ ③9/30 ・ ④10/23)

◎バランスボール購入 (希望する ・ 希望しない) ※○印をお願いします