

身体も脳も健康イキイキ!

60歳からの健康づくり教室 シニアバランスボール

音楽に合わせて楽しく運動（有酸素運動）＋ストレッチ＋脳トレ！

認知機能と身体機能を向上！介護予防・認知症予防に！

こんな方にオススメ

- ・足腰膝が悪くてもできる運動がしたい
- ・骨盤底筋のケアをしたい
- ・体力や筋力低下が気になる
- ・家でもできる運動が知りたい
- ・バランスボールが気になる
- ・バランスボールを持っているけど使い方がわからない
- ・いつまでも健康で若々しくいたい！！



日時 9月12日（月曜日）9：30～10：15
10月24日（月曜日）9：30～10：15
11月28日（月曜日）9：30～10：15

会場 みんなの森ぎふメディアコスモス 併設スタジオ

参加費 1回1000円（別途バランスボールレンタル代500円）

持ち物 運動できる格好 レッスンには裸足で行います
ヨガマット又はバスタオル 水分



公式LINEアカウント

ID検索 @909qdmyp

LINEの「お友達追加」画面から
QRコードを読み込み

「追加」ボタンを押してください。



講師 林 沙由理

看護師

日本レクリエーション学会
介護専門レクリエーション指導者
(社)体カメンテナンス協会
バランスボールインストラクター
s3.sangocare@gmail.com