

～リフレッシュ体操～

Gボール

バランスボールやエクササイズボールとも呼ばれている「Gボール」を使って、フワフワ弾みながら楽しくリフレッシュ！

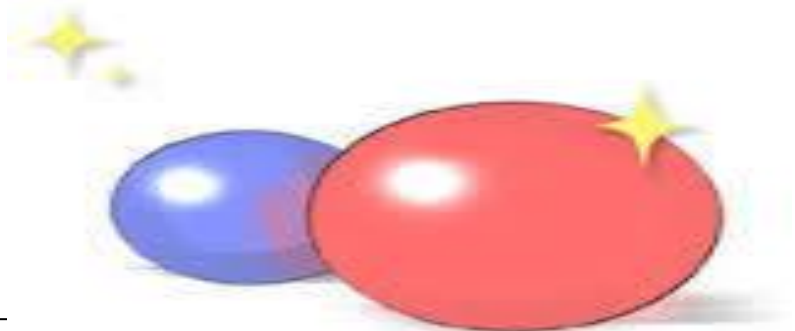
エクササイズに、日頃のストレス解消に楽しいひとときを過ごしませんか。

10月29日(日)

時間: 13:30～16:30 (受付13時15分より)

場所: 亀山市立 亀山西小学校体育館

講師: 岡村 千枝子 (三重県健康体操連絡協議会理事長)



参加費: 一般 500円 市レク協会員 400円(傷害保険料含む)

締切: 10月22日(日) 必着

持ち物: 体育館シューズ・タオル・水筒・運動のできる服装と靴

※ボールは主催者の方で準備をさせていただきます。(お持ちの方は持参して頂いても構いません。)

申込方法: 「リフレッシュ体操・Gボール」申込と明記の上、参加者名・住所・電話番号・年齢・性別を記入し、下記の宛先までお申し込みください。

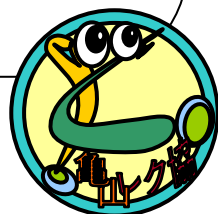
(申込をされた方は当日会場へお越しください。)

申込先: 〒519-0121 亀山市江ヶ室1-1-19 小林 茂宅内
亀山市レクリエーション協会事務局 TEL/FAX 0595-82-5285

緊急連絡先: 090-7042-5824 (小林)

※傷害については応急処置のみとし、以降の責任は負いません。

※このセミナーは(公財)日本レクリエーション協会公認レクリエーション・インストラクター資格取得(事業参加)の対象となります。



主催: 亀山市レクリエーション協会 後援: 亀山市