

やわらかボール 体操教室

～参加者募集～

やわらかいボールを使った運動で、全身の筋力の強化を目指します。
骨盤の中の筋肉を鍛えることにより、尿もれ予防効果も期待できます。

期間：令和8年4月3日～6月19日(毎週金曜/全12回)

時間：14時30分～15時30分(60分間)

対象：65歳以上の港区民(15名/抽選)

**申込方法：3Fスポーツセンターにて申込用紙に
必要事項を記入の上、ご提出ください**

申込期間：令和8年3月1日(日)～3月11日(水)

結果：当落結果は3月下旬に郵送いたします

※みんなと元気塾との併用はできません