

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、全員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