令和６年度永盛地域公民館主催事業　市民学校

参加者募集

バランスボールで全身エクササイズ

◆バランスボールで楽しく、有酸素運動・肩こり、姿勢、腰痛改善しましょう!!◆

【日　　　時】　令和７年１月２２日（水）・１月２９日（水）

２月５日（水）・２月１２日（水）

１０時～１２時

【場　　　所】　　永盛地域公民館　和室

【講　　　師】　　前田　あゆみ

【対　　　象】　　郡山市在住・在勤の方

【定　　　員】　　１５名（定員を超えた場合は抽選となります。）

【準　備　物】　　動きやすい服装・飲み物・ヨガマット（お持ちの方）

※バランスボールはこちらで準備します。

【受講料】　　８００円（全４回の受講料です。初回にお支払いください。）

【申込方法】　　申込書に記入して永盛地域公民館窓口へお申し込みください。

　　　　　　　　　　右下の簡単電子申請 ＱＲコードからも申込できます。

【申込期間】　　12/26(木)午前9時～令和7年1/14(火)午後3時まで



申込QRコード

*年末年始　12/29(日)～1/3(金)　窓口はお休みです。*

【お問合せ】　　永盛地域公民館　**ＴＥＬ　９４７－０２７７**

***※講座の様子をウエブサイト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***

***なお、「氏名・住所・電話」などの個人情報はこの事業以外には使用いたしません。***

キリトリ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **氏　　名** |  | | **年代** | **代** |
| **住　　所** |  | | | |
| **電話番号** | **自宅** | **緊急連絡先** | | |

「バランスボールで全身エクササイズ」受講申込書