

平成 25 年度 バランスボール教室Ⅱ 開催要項

「不安定な」、「転がり易い」、「弾力性のある」、大きなボールに座り、楽しく動きながら体幹部（コア）を鍛え、安定した良い姿勢作りに役立ててみませんか。体幹部が安定することにより、体の動きやすさも実感して頂けます。

1. 主 催：京都市障害者教養文化・体育会館
2. 日 時：平成 26 年 1 月 24 日、31 日、2 月 7 日、14 日、21 日（金曜日） 全 5 回
午後 1 時 30 分～3 時
3. 場 所：会議室
4. 対 象：年齢・性別問わず、障害のある方を優先。
5. 内 容：バランスボールを使い、主に体幹部分で体の安定に働く筋肉のトレーニングを行う。
6. 定 員：10 名
7. 参加費：無料 ※障害のない方は一回 250 円
8. 申 込：所定の申込用紙に必要事項を記入の上、平成 25 年 12 月 24 日（火）～平成 26 年 1 月 14 日（火）の間に上記会館まで直接持参、あるいは郵送・FAX でお申し込みください。