

# バランスボール体験



〈講師〉

ヤンエミ（山本絵美）先生

〈ご紹介〉

一般社団法人

体力メンテナンス協会認定

バランスボールインストラクター

体力指導士／産後指導士

現在6歳(女の子)、2歳(男の子)のママです。  
自身も体調が改善され充実した人生を過ごせるようになった実感を色々な方と交流を深め  
身体と心のケアを寄り添いながらお伝えして  
行きたいと思い活動しています。想いは高岡  
市民の健康寿命を伸ばすこと！

**ボールを使って誰でも無理なく音楽に合わせて弾んだりダンスをしたり楽しんで健康になりましょう！**

と き 令和6年8月1日(木) 13:30～14:30

ところ 東五位地域交流センター(東五位公民館 分館)  
高岡市柴野内島 2-1 TEL31-5558

参加費 (ひとり) 500円

持ち物 汗ふきタオル、飲み物

服装 動きやすい服装、裸足で行います。

対象 幼児(3才～)・小学生とその家族、シニアの方も歓迎！

定員 20名(先着順)

申込み 〔受付〕7月16日(火)～〔締切〕7月25日(木)まで

(氏名・住所・年齢・電話番号をお知らせください)

親子での参加を  
お待ちしております



主催：東五位地域生涯学習推進協議会

お申込み・ご質問

**東五位公民館 本館** 9:00～16:00 (土日祝日は休み)

高岡市内島151

Tel・Fax 31-0958

Mail [tk23-hgs@p2.tcnet.ne.jp](mailto:tk23-hgs@p2.tcnet.ne.jp)

Instagram DM



メールQR



Instagram QR