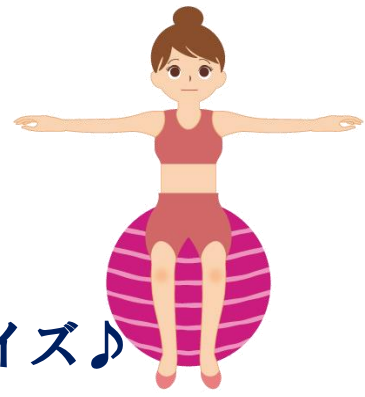




肩こりスッキリ！ バランスボール講座



バランスボールを使って気軽にエクササイズ♪

- 日 時 令和6年9月19日(木) 10:00～11:30
- 場 所 老上まちづくりセンター 大会議室
- 講 師 江藤 沙織 さん ボディメイク・バランスボール講師
- 対 象 者 草津市在住・在勤・在学の方
- 定 員 20名 ※9月5日(木) 午前10時の申し込み開始から先着順
- 参加費 無料
- 持ち物 水分補給用の飲み物、バスタオル または ヨガマット
バランスボール (お持ちでない方は貸出いたします)
- 募集期間 9月5日(木)午前10時～9月13日(金)まで



※ 募集期間中でも定員を超えましたら受付は終了します。

※ 募集期間内にお申し込みの方は保険加入いたしますが、
お子様連れの場合、お子様は対象外です。

※ 託児はございませんので保護者の方で見守りをお願いします。

【お申込み受付開始】 9月5日(木) 午前10時～

お申込みはWEBまたはお電話で Tel:077-564-1430
<https://forms.gle/MpsPCNFZ2ZqP1WYaA>



【お問合せ】 老上まちづくりセンター 草津市野路町520番地
開館:月～土曜日 ※日・祝閉館
窓口時間:8:45～17:00
Tel&FAX:077-564-1430