

チャレンジデー

日にち:令和5年5月31日(水)

【申込・問合せ先】 吉岡町保健センター ☎0279-54-7744

【申込期間】 5月15日(月)~17日(水)(8:30~17:15受付)

★親子リズムダンス教室★

- ◆時間 Aコース(1歳未満児向け) 午前10時~10時30分
Bコース(1~5歳児向け) 午前11時~11時30分
- ◆場所 吉岡町保健センター1階ホール
- ◆内容 親子で一緒にリズムに合わせてダンスをします。
- ◆定員 各コース 先着 親子10組
- ◆講師 保育士 岡野 智子
- ◆持ち物 飲み物、タオル



★バランスボール教室★

- ◆対象者 40歳以上の男女
- ◆時間 午後2時~3時
- ◆場所 吉岡町保健センター1階ホール
- ◆内容 バランスボールにのって、音楽に合わせて楽しく弾みながら手足を動かして有酸素運動を行います。
- ◆定員 先着15人
- ◆講師 バランスボールインストラクター 佐藤 総
- ◆持ち物 飲み物、運動着(運動は裸足で行います)
ヨガマットまたは大きめのバスタオル

