

御殿山生涯学習美術センター活動委員会 主催

健康講座

御殿山 de ガンバルーン体操



ガンバルーンとは?

ガンバルーンは空気の出し入れが簡単にできる直径約25cmの発砲ゴム製ボール。硬さが調節できるので、普通の丸いボール状にしたり、半分つぶしてフガフガした柔らかい触感にしたりできます。

ガンバルーン体操とは?

体力・運動機能の向上・介護予防を目的に開発された体操で、参加者の皆さんとガンバルーンを使って、一緒に楽しく椅子に座りながらおこなう体操です。

「簡単・楽しい」それが最大の特徴です。

さまざまな体操や簡単なゲームなどで楽しいひとときをすごしましょう！

とき：2018年11月19日(月) 14:00～15:30

ところ： 御殿山生涯学習美術センター 2F ホール

講師：特定非営利活動法人 コーチズ大阪

対象：大人 先着30人

参加費：200円

持ち物：動きやすい服装・くつ 飲み物 タオル

申込受付：11月1日(木) 10時より 先着順
窓口にて受付 (電話・FAXも可)



主催：枚方市立御殿山生涯学習美術センター活動委員会
申し込み・問合せ 枚方市立御殿山生涯学習美術センター
TEL 050-7102-3135
FAX 072-847-8351