

けやき大学 2月

～高齢者いきいきポイント対象講座～

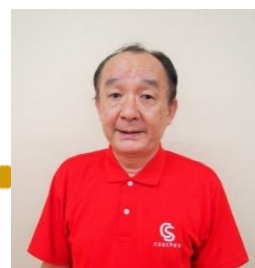
「ガンバルーン」で体操 とゲームを楽しもう！



日時 2月18日(水)午前10時～11時30分
会場 真亀児童館 遊戯室

ガンバルーン体操とは、空気圧を70%程度に調節した特製ゴムボールを使用し、イスに座った状態で行います。最大の特徴は「簡単・楽しい・だから続けられる！」ことです。講座の前半は体操を行い、後半はガンバルーンを使用したゲームを体験します。楽しい時間を過ごしましょう★

※当日は、ボールを貸出します。



対 象▶ おおむね 65 歳以上の方

講 師▶ 一般社団法人ガンバルーン体操協会 会長 児玉 宏 氏

持参物▶ 室内用シューズ、動きやすい服装、飲み物

申込受付期間

申込み▶ 真亀公民館へ。先着20人。2月1日(日)～2月14日(土)

* けやき大学会員の方は、申し込みは不要です。



公益財団法人
広島市文化財団
Hiroshima City Culture Foundation

真亀公民館

住 所▶ 〒739-1741 広島市安佐北区真亀一丁目3番27号

TEL&FAX▶ 082-842-8223

ホームページ▶ <http://www.cf.city.hiroshima.jp/magame-k/>

E-mail▶ magame-k@cf.city.hiroshima.jp

開館時間▶ 8:30～22:00

受付時間▶ 8:30～17:15 (木曜日と金曜日は 8:30～21:00)

