

バランスボール DE 健康づくり教室

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため外出自粛がつづき、運動不足などによる健康への影響を改善し、家庭で運動を継続してもらうための教室を実施します。

教室で使用したバランスボールは、プレゼントします！バランスボールは筋力アップ、柔軟性向上など多くの効果があります。ぜひご参加ください♪

🌱 日程・会場・定員

日にち	時間	会場	定員
令和2年10月5日(月)	13:30~15:00	保健医療センター	10名
令和2年10月31日(土)	10:00~11:30	市民会館	13名
令和2年11月6日(金)	10:00~11:30	西浦公民館	8名
令和2年11月18日(水)	13:30~15:00	三谷公民館	8名
令和2年11月29日(日)	10:00~11:30	蒲郡公民館	10名
令和2年12月18日(金)	10:00~11:30	東部公民館	5名
令和3年1月14日(木)	13:30~15:00	塩津公民館	10名
令和3年2月18日(木)	10:00~11:30	大塚公民館	8名
令和3年3月3日(水)	10:00~11:30	形原公民館	10名
令和3年3月9日(火)	10:00~11:30	西部公民館	8名

🌱 対象

蒲郡市内在住の方

🌱 内容

- ・バランスボールのミニレクチャー
- ・教室終了後にバランスボールプレゼント



- ・先着順ではありません。
- ・定員を超えた場合は、**抽選**とさせていただきます。

🌱 申し込み方法

第2希望までを、**9月11日(金)**までに健康推進課までご連絡ください。

蒲郡市健康推進課（保健センター）

- ・電話 0533-67-1151（平日8:30~17:15）
- ・FAX 0533-67-9101またはEメール hoken@city.gamagori.lg.jp
タイトル名「バランスボールで健康づくり教室」と明記の上
お名前、生年月日、電話番号、町名をご記入下さい

