バランスボール

ヨガ・

の方が参加できる教室を開催します

障がい者の方

一般（６０歳以上）

・

体験教室

８月２７日（土）13：30∼14：30

受付１３：２５

定員：１０名程度　　　※先着順・事前申込み

（障がい者の方５名・一般（６０歳以上の方）５名）

**※障がい者の方参加無料・一般（６０歳以上）の方４１０円徴収いたします。**

**第②クール内、教室前後でトレーニング室・プール室ご利用になれます。**

会場：岐阜県福祉友愛プール（２階会議室）

当日準備いただくもの：動きやすい服装・上履き・タオル・水分補給のための飲料

～ヨガ・バランスボールを通して、生命活動の基礎となる体を動かす力を養います～

(１)ヨガ…ヨガは呼吸を整えます。呼吸を正しく行うことで自律神経を整えて健やかな身体と心を育てます。

(２)バランスボール…バランスボールはリハビリから生まれたエクササイズで、関節に負担なく行える有酸素運動です。音楽に合わせてバランスボールで弾むことにより軽く息があがり、血行促進、体力・筋力UP、肩こりや腰痛の改善、骨盤調整、また自律神経が整う、脳活性などのメリットもあります。運動が苦手な方や、どの世代の方でも楽しんでできることが魅力です。

**〈お問い合せ・申込先〉**

**岐阜県福祉友愛プール**

**〒５０２－０８５４　岐阜市鷺山向井２５６３－１８**

[**TEL:０５８－２９５－１１００**](TEL:０５８－２９５－１１００)**FAX：０５８－２９５－１０２０**

**E-mail:yuai-pool@gpsa.jp**

**講師**

**石井ゆか**