

一人でも
気軽に
参加できる!

失敗しても
楽しい!

体が
のび~る!

どなたでも・無理なく・楽しく

ガンバルン 健康教室

参加者募集

ガンバルーンボールを使った体操は…

筋力や柔軟性、バランスや歩行機能の維持・向上に役立つ!

介護予防だけでなく、認知症予防や仲間とのコミュニケーションにも◎

裏面をお読みのうえ、FAXまたは
電話、メールにてお申し込みください

笑顔のステキな
先生です!

講師 木脇 博子先生

ご自身もガンバルーン体操によって運動機能が高まった経験をもとに、基山町でガンバルーン体操の活動をされています。



定員30人

全5回+講習会

都合のよい日だけでもOK!

〈開講日〉2018年

10/6(土)

10/13(土)

11/3(土)

11/10(土)

12/8(土)

各日10:00~12:00

参加費 / 1回300円

講習会受講料 / 1,000円

(希望者のみ対象)

〈ガンバルーン体操普及員講習会〉

2018年

12/15(土) 9:30~12:30

最終日12月15日(土)は「ガンバルーン体操普及員講習会」を開催します(希望者のみ対象)。講習を受けられた方は、「ガンバルーン体操普及員」認定証がもらえます!

※5回の講習に参加できない方も受講可能です。

ガンバルーンボール▶



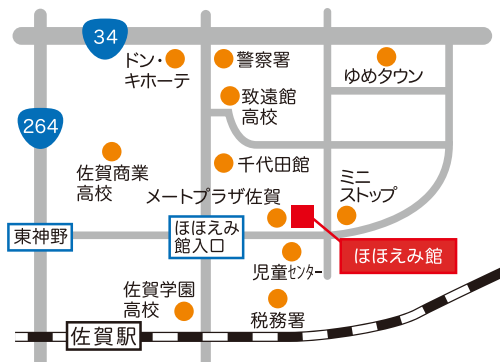
会場

ほほえみ館

4階 軽スポーツ室

佐賀市兵庫町大字藤木1006番地1

☎0952-40-7299



駐車場は道路を挟んだ向かい側にあります。

問合せ



特定非営利活動法人

佐賀県CSO推進機構

〒840-0824 佐賀市呉服元町2-24 呉服元町ビル10号

Tel:080-4282-8061(平日9~17時) Fax:0952-26-2227

Mail:care@min-nano.org

●私たち佐賀県CSO推進機構は、高齢者の方や地域の方を対象にした運動習慣づくりのための体操・レクリエーション指導を企画・開催しています。

この教室は「地域いきいき さがふれあい基金」の
助成により実施します



地域高齢者健康づくり支援事業パート3 **ガンバルン健康教室**

参加申し込み

申込期限：2018年10月1日(月)

氏名（ふりがな）	
住所	
連絡先 ※自宅電話または携帯電話など、 日中可能な連絡先	
ご質問・特記事項等	

※記入いただきました個人情報は当団体からの連絡にのみ使用させていただきます。

教室スケジュール

参加できる日に○印をつけてください。
ご都合のよい日だけのご参加も可能です。

開講日 10:00～12:00

10月 6日(土)

10月 13日(土)

11月 3日(土)

11月 10日(土)

12月 8日(土)

ガンバルン体操普及員講習会

12月 15日(土) 9:30～12:30

教室・講習会会場（全日程）

ほほえみ館 4階 軽スポーツ室
(佐賀市兵庫町大字藤木1006番地1)

各自、運動しやすい服装、水分ご持参の上
ご参加ください。

お申し込みは、上記を記入後にFAXください

特定非営利法人 佐賀県CSO推進機構

FAX:0952-26-2227

お電話 (080-4282-8061) またはメール (care@min-nano.org) でも受付中