

バランスボール教室 2 開催要項

「不安定な」、「転がり易い」、「弾力性のある」ボールに座り、楽しく動きながら体幹部（コア）を鍛え、安定した良い姿勢作りに役立ててみませんか。

体幹部が安定することにより、体の動きやすさも実感して頂けます。
みなさんのご参加をお待ちしております。

1. 主 催 京都市障害者教養文化・体育会館
2. 開催日時 平成 26 年 8 月 22 日, 29 日,
9 月 5 日, 12 日, 19 日
毎週金曜日 全 5 回 10:00~11:00
3. 場 所 京都市障害者教養文化・体育会館 会議室
4. 担 当 者 松宮 智志 副館長
5. 対 象 者 障害の有無は問わない。
6. 定 員 10 名程度
※参加希望が多い場合は、初めての方を優先し、抽選します。お断りする場合のみ 8 月 16 日（土）までに連絡します。なお、連絡がなかった場合は、予定どおりお越しくください。
7. 参 加 費 障害者手帳（身体・療育・精神）の交付を受けている人は無料。
また、障害者手帳（身体・療育・精神）の交付を受けていない人は、1 回 250 円。
8. 申込方法 所定の申込用紙にてお申し込みください。
※郵送, Fax からも申し込めます。
9. 申込期間 平成 26 年 8 月 2 日（土）～8 月 12 日（火）
10. 内 容 バランスボールを使用し、主に体幹部分で体の安定に寄与する筋肉を鍛えます。
11. そ の 他 (1) 動きやすい服装でお越しくください。
(2) タオルをお持ちください。
(3) 都合により、やむを得ず中止、あるいは日程を変更する場合がありますので、予めご了承ください。
(4) お問い合わせ
京都市障害者教養文化・体育会館（担当 松宮）
〒601-8155
京都市南区上鳥羽塔ノ森上河原 37-4
電話/Fax 075-682-7140