

つくば市働く婦人の家 2025年10月講座

Enjoy! バランスボール

10月5・19・26日(日) 全3回
14:00~15:30

バランスボールは室内で出来る有酸素運動です。バランスボールで楽しく弾んで身体を動かしませんか？
小学生以上のお子さんや、親子でもご参加いただけます。

- 場 所 働く婦人の家
- 費 用 900円（児童は無料）
- 対 象 市内在住・在勤・在学(小学生以上)の方
- 講 師 大塚 貴子（おおつか たかこ）氏
- 定 員 15人（応募多数の場合抽選）
- 持ち物 水分補給用飲料、タオル、室内用運動靴
お持ちの方はヨガマット



申込方法

9月22日(月)までにお申し込みください。

- ①往復はがきを郵送 ②Eメール ③直接来館による申込
- ①講座名②郵便番号③住所④電話番号
⑤参加者氏名⑥年齢⑦職業 を記入
- 官製はがき(表は申込者の住所・氏名、裏は白紙)を持参

申込み 問合せ

つくば市働く婦人の家 〒300-4353 つくば市沼田40-2
電話 029-866-2127 (平日8:30~17:00)
FAX 029-866-2138 Eメール fjn010@city.tsukuba.lg.jp