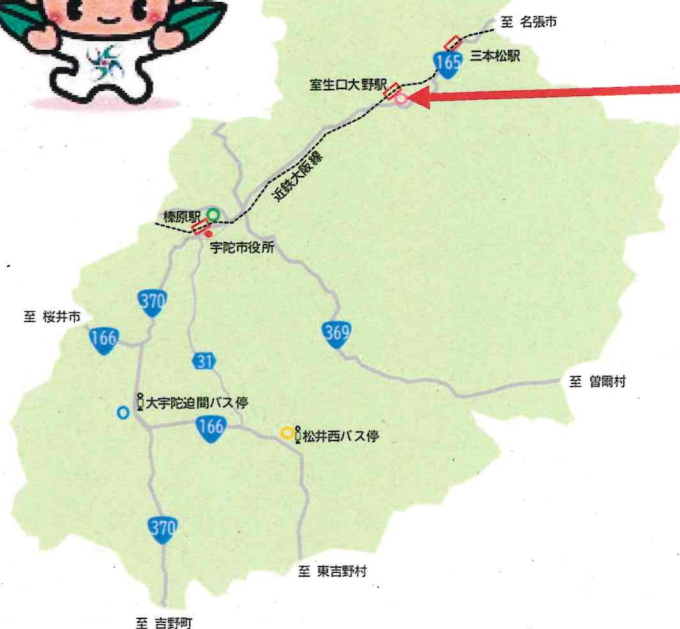




室生分館(室生振興センター)
宇陀市室生大野 1637
TEL:IP:92-2496
休館日:毎週火曜日・祝日



健康を保ち続ける体を目指す講座です。
バランスボールを使ったやさしい有酸素運動で、
健康づくりのサポートをします。筋力トレーニング
やエクササイズを講師が分かりやすく講義します
ので、初めての方や運動が苦手な方でも安心して
ご参加いただけます。

- ・ボールを使ったストレッチや筋力トレーニング
- ・音楽に合わせて弾むリズム運動
(やさしい有酸素運動)
- ・認知予防につながる脳トレエクササイズ

10月30日 金曜日 開講

【時 間】 午前10時30分～12時
【定 員】 12名
【講 師】 バランスボールインストラクター
小西 加代子氏

【受講料】 無料
【持ち物】 水筒・タオル
【服装】 運動のしやすい服装
基本素足で行いますのでシューズ不要
(靴下可)



(イメージ写真)

〒633-2165 宇陀市大宇陀中庄202番地

宇陀市中央公民館

TEL:0745-83-0551 IP:0745-88-9180

お申込み・お問い合わせ

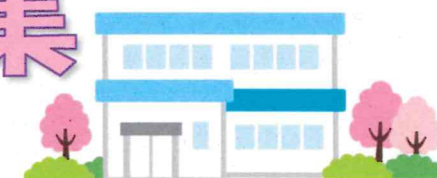
注意事項

- ◎ 講師や講座内容の都合上、会場・日程の変更、また中止する場合があります。
- ◎ 材料費等が必要な講座については、欠席された場合でも材料費をいただく場合があります。
- ◎ 教室、講座の様子を広報うだや自主放送、ホームページなどに動画・静止画などで掲載する場合がありますのでご了承ください。
- ◎ 講座当日、午前8時の時点で警報等が発令されている場合は中止となります。連絡は致しませんのでご了承下さい。

令和8年度 公民館生涯学習講座

バランスボール教室

受講生募集



申込方法

- ◎ 受講を希望される方は、**往復はがき**に必要事項を記入の上、
中央公民館までお申し込みください。
- ◎ 往復はがきでお申し込みください。
- ◎ 電話・FAXでのお申し込みはできません。



対 象

- ◎ 市内在住・在勤・在学の方で、受講していただける方が対象です。

応募締切

令和8年10月16日(金) 必着

受講の決定

- ◎ 受講希望者が定員を超えた場合は抽選により受講生
を決定し、後日、受講の可否及び詳細を返信はがきにて
応募者全員にお知らせいたします。

※応募者多数の場合は抽選を行います。

◎往復はがきの書き方



85
往信

〒633-2165
宇陀市中央公民館 宛

宇陀市大宇陀中庄202番地

この面は何も書かないでください

85
返信

ご自分の郵便番号

ご自分の住所

ご自分の氏名

① 講座名
② 氏名(ふりがな)
③ 住所
④ 年齢
⑤ 身長
⑥ 電話番号