

地域(南区)における男女共同参画連携事業
講座案内

体を動かす



主催 熊本市

体と心を動かして コミュニケーション力UP!

バランスボール教室

日時: 2月20日(木) 13:30~15:30

ふわふわ楽しいバランスボールを使って、体と心をすっきりさせるエクササイズを体験しましょう!
無理なく、楽しく体を動かしながら周囲とのコミュニケーションの取り方なども学ぶことができますよ。

参加意欲のある方ならどなたでも参加可能です。



坂口京子さん
ゼロ歳からシニアまでの運動&交流ルーム「らふいっと」代表
トランポリンやバランスボール、健康ヨガなどを指導。2児の母
らふいっと <http://rafit.jp/>

日時: 平成26年2月20日(木)

午後1時30分~3時30分

場所: 幸田公民館 〒861-4108
熊本県熊本市南区幸田2丁目4-1

講師: 坂口京子さん おやこスタジオ RAFIT-らふいっと-代表

定員: 30人※先着順

参加費: 無料

持参品: タオル、ミネラルウォーター

※動きやすい服装でご参加ください

申し込み・問い合わせ

熊本市男女共同参画センターはあもにい

☎ 096(345) 2550