

## YH カルチャースクール

### ～今年の疲れは今年のうちに～ 年末のバランスボールレッスン



#### <日時・場所>

第1回：令和4年12月8日（木）19:30～20:50 となめ市民交流センター

第2回：令和4年12月15日（木） // //

第3回：令和4年12月22日（木） // //

#### <講師>

平川綾香さん 夫馬玖美さん（体カメンテナンス協会認定バランスボールインストラクター）

#### <参加者>

第1回：12人 第2回：11人 第3回：10人 （市内在住在勤の18歳以上の人）

#### <事業内容>

・バランスボールで全身を弾ませながら、お腹や背中周りを中心的に刺激し、身体のゆがみを矯正します。肩こり腰痛の予防にもなり、自律神経やホルモンバランスが整うことで、心身ともにリフレッシュできるレッスンです。

#### <講座を終えて> 参加者アンケートより

- ・楽しくバランスボールではずむことができました！ほど良く疲れて良かったです。
- ・はじめてのバランスボールでしたが、丁寧にレッスンしていただき、不安なく楽しく受講させてもらうことができました。筋肉の事や呼吸法なども学びました。
- ・仕事をしているので、夜のレッスンは助かります。とても楽しく受講させていただきました。