



# バランスボール と ヨガ で健康づくり

～ヨガとバランスボールで、  
美しい姿勢と深い呼吸を意識  
して、楽しみながら健康づくり  
してみませんか？



日時：6月2日（金曜日） 10：00～11：30

場所：東朝霞公民館

講師：小澤 美智子氏（Gボールグループ インストラクター）

費用：300円（教材費、保険料）

募集：申込は事前に下記へ。当日でも定員以内なら受け付けます。

募集人数：定員20名 男女どなたでも

用意するもの：運動しやすい服装、ヨガマット又はバスタオル、  
水分補給の飲み物

主催 ・ 問合せ窓口

NPO 法人 あさか市民大学

坂本 和哉：☎090-8680-3018  
351-0007 朝霞市岡 1-13-75

✉ [sakamoto-kzy@jcom.home.ne.jp](mailto:sakamoto-kzy@jcom.home.ne.jp)