

# 令和8年度 大島公民館活動事業

## バランスボール教室

**講師** 岩澤 恵子さん

**開催日** 8/20(木)、9/11、9/25、10/16(金) 全4回

**時間** 19時30分から20時30分

**場所** はまかせ交流センター「し~まいる」1階大ホール

**対象者** 一般

**定員** 10名

**参加費** 400円

**持ち物** 動きやすい服装、水分、スック

**申し込み締め切り日** 7月10日(金)

### バランスボールの効果

ボールに乗り、運動しながら落ちないようにバランスをとろうとすることで筋肉の連携が良くなり、動作がスムーズになります。正しい姿勢を取らなければ落ちてしまうので姿勢の矯正にもなります。また、ボールを利用して座る、転がす、持ち上げるなどいろいろな動きをすることで、ストレッチ等バランス感覚を身につけるなどの効果があります。

