

とやまし元気づくりプロジェクト2022 にこにこバランスボール

バランスボールを使い、有酸素運動・
筋力トレーニング・ストレッチを行います！
日頃の運動不足の解消や気分転換に弾みませんか？



No.	日時	内容	主な対象
①	令和4年7月27日(水)10:00～11:15	のんびり体を動かします	シニア向け 15名
②	令和4年8月27日(土)10:00～11:15	家族みんなでどうぞ♪	親子向け 10組
③	令和4年9月15日(木)10:00～11:15	子育ての合間にリフレッシュ	子育てママ向け (2か月～3歳までの子連れOK) 15名

参加費無料:各回予約制(先着順)

場所:総曲輪レガートスクエア内

富山市まちなか総合ケアセンター地域連携室

動きやすい服装・飲み物・汗拭きタオル
(お子様連れの場合はお子様のおでかけセット)

※新型コロナウイルス感染症対策にご協力ください。
県独自の警戒レベルが「ステージ2」以上の場合は中止します。
予めご了承ください。

参加者には活動の
ミニフォトアルバムプレゼント♡



布村 唯

(ぬのむら ゆい)

一般社団法人体力メンテナンス協会
認定 体力指導士/バランスボール
インストラクターとして富山県内で
活動中☆

公式LINEでは
レッスン情報や
毎月10日に
ダンスエクササイズを
配信しています!!

お友達登録してね
⇒⇒⇒



Instagramでは
自宅でできる
エクササイズや
『健康』についての
情報を配信しています!!

フォローしてね
⇒⇒⇒

布村唯もしくは@nuno.yuiで検索 🔍

【ご予約・お問い合わせ】

認定NPO法人まちづくりスポット
まちスポとやま

TEL:076-461-3332

mail:toyama.info@machispo.org