

上士別公民館講座(協力:士別市スポーツ協会) 「バルシューレ教室」

「バルシューレ」は、ボールやスカーフなどを使って行う軽運動です。
ゲーム形式で体を動かすことで、運動機能や認知機能の他、コミュニケーション能力の維持にも効果があり、体を動かすことに不安のある方も楽しめる内容になっています。

上士別公民館での開催は初めてですが、経験の有無は問いません。
お気軽にご参加ください。

1. 日 時 3月5日(木) 午後1時30分～

2. 場 所 上士別構造改善センター 大会議室

3. 講 師 辻本 智也氏
(一般財団法人SLDI 代表)

4. 募集定員 先着15名

5. 参加料 無料

6. 申込み・問合わせ 3月2日(月)まで
上士別公民館(電話 24-2207)へお申込みください。

7. 注意事項 ・体を動かしやすい服装でお越しください。
(飲み物、タオル、運動靴持参)



【朝日公民館 バルシューレ教室の様子】

