

・・・・・・・・ 講座日程と内容 ・・・・・・・・

いずれも火曜日 午後1時30分～3時30分（全6回）

	日程	テーマ		日程	テーマ
1	10月 2日	ガンバルーン体操基礎・実技（筋肉と骨格、筋力アップ、歩行機能向上、深層筋の強化など）	4	11月13日	ガンバルーン体操応用・実技（脳認知度の低下予防、指導者の資質向上など）
2	10月16日		5	11月27日	
3	10月30日		6	12月 4日	インストラクターチャレンジテスト



お一人に1個ガンバルーンボールを貸し出します。

使用するボールは特許製品です。使う人の体重、体力に応じて空気圧を調整して、安全と安心を守ります。



人生100年時代と言われています。
健康で長生き！というのは、年齢に関係なく、誰もが思うことです。
その「健康づくり」をしようと早く気づいて、取り組んだ方は、
結論的に「元気で長持ち」ということになります。

さあ～やってみませんか？ガンバルーン体操！
このガンバルーンの輪がどんどん広がり、人と人の和が広がり、
つながりの環が広がることをめざして、一緒に楽しみながらやってみませんか。 講師 北川照子

NPO法人摂津市人材サポート・ビューローとは
環境教育とリサイクル活動。高齢者の社会貢献や、やりがいのある第二の人生を応援するさまざまな事業を行っています。また、介護予防や体力・運動機能の向上を目的に、コミュニティプラザや公民館でガンバルーン体操教室も実施しています。 <http://npo-ssb.com/>

ジャンプ企画とは
男女共同参画推進団体が企画した男女共同参画の視点でとらえた講座や、女性のエンパワメントに役立つ企画を、ウィズせつつが応援して開催する企画です。

問い合わせ・申し込み：摂津市立男女共同参画センター・ウィズせつつ

開館時間：月・木・金・土・日曜日 午前9時30分～午後5時
火曜日のみ 午前9時30分～午後9時

休館日：毎週水曜日・祝日・年末年始

〒566-0021 摂津市南千里丘5-35 摂津市立コミュニティプラザ1F（阪急京都線摂津市駅前）

TEL：06-4860-7112/FAX：06-4860-7113

ホームページ： <http://www.with-settsu.jp/>