

バランスボールで すっきり健康体操

日 時 令和8年10月24日（土）

10:00～11:30

受付 9:30～

会場 福井県社会福祉センター2階体育館

講師 大原ゆうり氏

募集対象 シニア世代（福井市在住）と会員

募集人数 30人

持ち物 内ズック タオル 水筒

※ 動きやすい服装でお越しください

体操のあとは
お茶をのみなから
初めての方も一緒に
楽しくおしゃべりして
仲間の輪をひろげましょ
う！



講師からのメッセージ

老若男女！運動苦手得意も関係なく！
誰もが楽しくできるリハビリ運動！

スポーツの秋 🍁 爽やかに体を動かしませか？

バランスボールに座って音楽に合わせて
笑顔で過ごしましょう！

たくさんのご参加お待ちしております 🎵

お申し込み開始

10月1日（木）～

地区役員に連絡 or 上の QR コード
からお申し込みをお願いします
予定数に達し次第終了となります

お問い合わせ 福井市母子寡婦福祉連合会 事務局 山田

Mail fukui.boshi@gmail.com

公式 Line

