

## リフレッシュ講座 ～バランスボール～

日 時：令和2年10月17日(土) 午前10時～11時30分

内 容：バランスボール

場 所：ふれあいセンター洗馬 教養娯楽室

参加費：無料

持ち物：汗拭きタオル、飲み物、ヨガマット

※ヨガマットのない方は、用意しますのでお申し出下さい。

定 員：10名 ※先着順になります。

申込締切：10月10日(土)

対 象：塩尻市民(小学生以下は、保護者同伴でお願いします)

その他：マスク着用でお願いします。