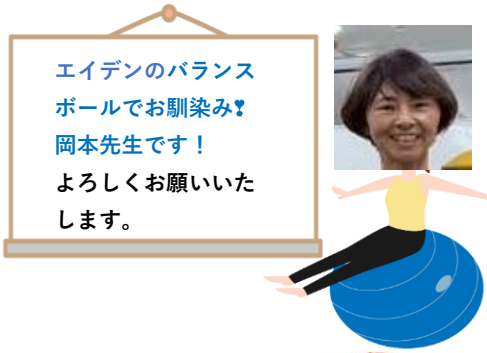
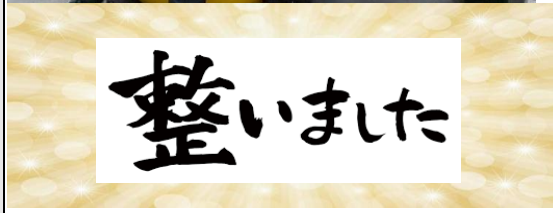
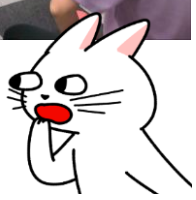
セミナー名	**バ　ラ　ン　ス　ボ　ー　ル　セ　ミ　ナ　ー**		
取組内容	・バランスボールを使い音楽に合わせて動いてみる ・バランスボールを使ったストレッチ ・バランス感覚を養う		
実施時期	令　和　8　年　5　月　21　日	対象人数	4 人
詳細な実施内容 ※コメント、写真や資料添付	   久しぶりのバランスボール！バランス感覚は鈍っていませんか？転がらないように気をつけましょう   おつかれさまでした！   通すのに手こずりました   **足紐効果** 草鞋(わらじ)のように紐を通すと… あら不思議！安定感が増します！ さらに足の上げ下げがホイホイとできるようになります！！！ 		
添付資料の別紙	なし		
備考			