乗って―
弾んで―
転がって―

ビニール製ボールを使って

手軽にエクササイズ

リフレッシュ体操「Ｇボール」

平成２７・２８年度の２年続けて参加者の方々に大好評だった「Ｇボール」セミナーを今年も開催します。

体を使うことが苦手な人も、体を動かすのが大好きな人も、誰でも簡単に挑戦することができるこの Ｇ ボール。ボール１つあれば、どこでも楽しむことができます。

今回も、Ｇボールをいっしょに楽しみましょう!!

「Ｇボール」とは、空気を入れた状態で人が上に乗れるぐらいの大きさのビニール製ボールで、一般では「バランスボール」「エクササイズボール」「体操ボール」とも呼ばれています。

今回は、その「Ｇボール」を使って、手軽にエクササイズやリフレッシュができるセミナーを、１０月２９日(日)午後１時３０分より、亀山市立亀山西小学校体育館で開催します。

乗ったり、弾んだり、転がったりと全身を使った体操を多く取り入れるこの体操。今回のセミナーでも、Ｇボールを使った柔軟体操やストレッチ、２人組・３人組になっての運動や音楽に合わせてのシェイプアップなど、腹筋や背筋を鍛え、バランス感覚を養う運動を行います。また、姿勢の矯正や筋力向上にも効果があります。

これまでの参加者からは、「腹筋が鍛えられたわ～」「続けたら痩せれそう!!」といった喜びの感想が多くあげられています。

Ｇボールは大人から子どもまで、誰もが手軽に楽しむことができ、思わず弾みたくなる不思議なボールであり、体力に自信がない方や力の弱い方、どなたでも体験することができる優れものです。

参加費は一般５００円、市レク協会員４００円で、講師は三重県健康体操連絡協議会理事長の岡村千枝子先生です。

日頃の疲れやストレス発散に飛んで、弾んで、楽しむエクササイズをしてみませんか？

ご参加おまちしています。

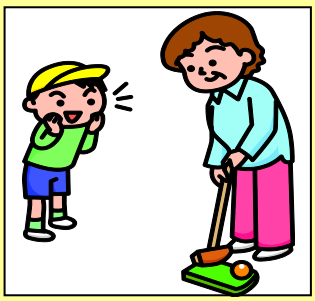
市レク協会が…
活動をお手伝いします

みなさまの

ご依頼お待ちしています

各種ダンス・踊り

キャンプファイヤー



ニュースポーツいろいろ

今までにも・・・・・井田川小学校・白川小学校にて、学年集会のレクゲーム
親子のつどい・コミュニティでのレクゲーム
ウォークラリーのコース設定・ 各種大会の運営補助などなど、
指導させていただきました。

ご希望の方は・・・市レク協会事務局まで、ご連絡下さい。
日時・内容・金額などを相談させていただきます。