

## トランポピクスのご案内

いつも保健委員の活動にご協力いただき、ありがとうございます。  
今回は、トランポピクスです。  
トランポピクスとは、ミニトランポリンを使ったエクササイズです。  
心も身体も健康であるように膝や腰に負担をかけないスポーツです。  
お子様から高齢者の方まで幅広く行うことができます。  
バランス感覚をやしない、日頃の運動不足を解消しましょう。  
皆様のご参加お待ちしております。

日 時	6月25日(土)	午後1時30分～午後3時
場 所	さんりーな 武道場	
講 師	トランポピクス協会認定指導員	柴田 知子 先生
持 ち 物	タオル 飲み物 上靴	

※動きやすい服装でお越しください！

