

野洲市ホームページ掲載

(ふりがな) 団 体 名		しんぶん やすしぶ ばらんすぼーる 新婦人 野洲支部 バランスボール	
団体ホームページ		設立年	平成 30 年 (2018 年) 12 月
構 成 員 数			
代 表 者	(ふりがな) 氏 名	おくやま いくえ 奥山 郁江	
	電 話	077-587-1544	
	FAX	077-587-1544	
	E-mail		
副 代 表 者	(ふりがな) 氏 名		
	電 話		
	FAX		
	E-mail		
活動目的		小さなバランスボールを使って、関節、筋肉、血管などの本来の力としなやかさを取戻し、仲間との交流で健康増進を図る	
活動内容		足裏のアーチがなくならないよう、足裏や足指のマッサージをしたり、椅子の上にバランスボールを置き、その上にすわり、姿勢に気をつけてバウンドしたりします。ひざ下にボールを置き、バウンドすることでひざ痛予防、ボールの上に横になり、腰痛の予防、解消を目的としています。	
活動日時		第 1 火曜日 午前 第 3 火曜日 午前	
主な活動場所		コミュニティセンターきたの コミュニティセンターみかみ	
会 費		2,000 円/月	
主な活動分野		保健・医療	
活動分野		学区・施設協力	
活動分野			