

楽しく動いて心までリフレッシュ！

# 心と身体を整えるセミナー

心と身体は繋がっている！笑顔溢れる毎日を

講演を聞きながら、バランスボールエクササイズの体験をしていただく、体験型セミナーです。

開催日時

2026

7/11(土) 10:00▶12:00

会場

宮田商会武道館渋川  
群馬県渋川市中村830-6

参加費

無料

対象

全年齢 男性も女性も可

その他

体験のみの参加は不可  
予約無しでの参加可  
バランスボール持ち込み可

こんな方におすすめ

- ✓ 運動不足を解消したい
- ✓ 心も身体も元気になりたい
- ✓ 姿勢や身体のゆがみが気になる
- ✓ ストレスをリセットしたい



講師

(一社)  
体カメンテナンス協会  
認定講師

バランスボール  
インストラクター

産後指導士

上野麻奈未

バランスボールエクササイズで  
心と身体を整えましょう

バランスボールエクササイズは、運動不足の解消や姿勢改善に加え、自律神経やホルモンバランスを整える効果も期待できます。

セロトニン分泌による気分の安定など、心身への嬉しい効果が詰まったエクササイズです。

【主催】 まるっと渋川盛り上げ隊実行委員会  
【共催】 アミューズマーケット  
【後援】 渋川市

お問合せ

まるっと渋川盛り上げ隊実行委員会  
☎ 080-3342-7897 (川田)  
✉ maruttoshibukawa1117@gmail.com

Instagram  
で最新情報を  
チェック！



この事業は、『しぶかわ未来共創推進事業補助金』を受けて実施するものです。

