

9/7(土)

10～11時30分  
(開場9時30分)

運動不足解消！  
プロが教える運動のコツ

## 応援講座～運動編～

### 講師

日本健康運動指導士会高知県支部  
健康運動指導士 池添 伊佐子氏

### 場所

総合あんしんセンター 3階(丸ノ内1丁目7-45)

簡単にできる有酸素運動や筋トレ，  
ストレッチでリフレッシュしましょう



### 参加特典

高知家健康パスポート  
ヘルシーポイントブルー1P  
プレゼント



定員 150名

(申し込み多数の  
場合は抽選)

託児あり  
要申し込み

### 申し込み

高知市コールセンター  
(平日9時～17時受付)

【申込期間】

8/1(木)～8/23(金)

☎088-821-7880

インターネットからも  
お申込みできます！

