

令和6年度 布師田ふれあいセンター市民学校

健康体操教室

講師：中村 美帆さん
(健康運動指導士)

主に椅子に座って行うシニア向けの健康体操教室です。呼吸法をベースにした体操で、ストレッチや適度な有酸素運動、筋トレが無理なく？（「あと少しですよ。5・4・3・2・1」との先生の掛け声に少しがんばりますが）楽しく行えます。自宅でも簡単にできる体操ですので、覚えて自分のペースに合わせて運動してみませんか。

- | | |
|-----------|---|
| 1 対象 | 市内在住、または在勤で16歳以上の方 |
| 2 日時 | 令和6年12月4日（水） 午後1時～2時30分 |
| 3 場所 | 布師田ふれあいセンター2階会議室 |
| 4 受講料・教材費 | 無料 |
| 5 定員 | 16名 |
| 6 持参品 | タオル、水分補給用の飲み物、汗拭き用のタオル |
| 7 申し込み | 11月20日（水）午前9時から布師田ふれあいセンターへ直接又は電話（845-1305）で受け付けます。 |
- 

※ご不明な点は布師田ふれあいセンターまでお問い合わせください。（日・月・祝日は休み）

主催：布師田ふれあいセンター運営委員会 （TEL 845-1305）

高知市総務部 文化振興課 （TEL 821-9215）