

浦戸ふれあいセンター市民学校

Wの刺激～脳と足裏～ &癒しのストレッチ

心も身体も元気に！老若男女だれもが笑顔になれる楽しいエクササイズです。足裏は「青竹」を使い、脳には「左右違う」という簡単な動作を行います。冷え性やむくみの改善、自律神経の調整や脳の活性化などの効果も期待できます。

皆さまお誘い合わせのうえ、多くの皆様の参加をお待ちしています。

- 日 時 令和7年2月15日（土）
10時～11時30分まで
- 場 所 浦戸ふれあいセンター2階
- 講 師 シナプソロジーアドバンスインストラクター
橋田 奈津 先生
- 受講料 無 料
- 持ち物 ヨガマット・靴下・タオル
- 定 員 12名（定員に達し次第締め切ります）
- 対 象 市内に在住または勤務されている16歳以上の方

☆申込みは、2月1日（土）より、お電話でお申込みください。

浦戸ふれあいセンターまで 電話 842-2405（日・月・祝日休み）



主催：浦戸ふれあいセンター公民館
高知市総務部文化振興課