

令和7年度 鴨田ふれあいセンター春の市民学校

Sintex®背骨調律エクササイズ

Sintex®は、人間本来の自然な身体の運動や、心と身体の健やかさを取り戻すために誕生したエクササイズです。背骨を丸める、反らす、捻る、横に倒すことで、首や肩回り、腰回りの緊張をとっていきます。睡眠の質を上げたい方にもお勧めのエクササイズです。

受講日 1回目 令和7年5月14日(水)

2回目 令和7年5月28日(水)

受講時間 13:00~14:30

受講会場 鴨田ふれあいセンター 多目的ホール
(西部健康福祉センター 2階)

講師 中村 美帆 先生

定員 先着20名

受講料 1,000円(納付は受講日をお願いします)

持参物 ヨガマット又はバスタオル・飲み物(水分補給用)



申込方法

申込日時 令和7年4月18日(金) 10:00~11:00

申込場所 鴨田ふれあいセンターサロン

(西部健康福祉センター 2階)

※ 定員に達しない場合は、11:00より
電話(844-3238)受付いたします。

日曜日・月曜日・祝日は休みです。

※ 天候や講師の都合で、中止となる場合があります。

主催 高知市文化振興課

☎ 821-9215

高知市鴨田ふれあいセンター

☎ 844-3238