令和6年度　鴨田ふれあいセンター春の市民学校

健 美 操 教 室

今年も『 健美操教室 』を開催します。呼吸・精神・身体の３つの
調和で体のバランスを整え、血流の流れを良くし健康な体をつくる体操です。
皆さんも、一緒に体を動かしてみませんか。ご参加お待ちしています。

受講日時　１回目　　令和6年５月　8日(水)
　　13：30～15：00
　　2回目　　令和6年５月２２日(水)
　　10：00～11：30

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

持 参 物　ヨガマット又はバスタオル・飲み物(水分補給用)

申込日時　令和6年４月１７日(水) １３：３０～１４：３０

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、１４：３０より
　　電話(８４４－３２３８)受付いたします。
　　<u>最終締め切り　5月1日(水)</u>
　　受講料は前納となっています。5月7日(火)までにお支払いください。申し込み後の払い戻しは致しません。
　　日曜日・月曜日・祝日は休みです。

主 催　高知市総務部文化振興課　☏ ８２１－９２１５
　　高知市鴨田ふれあいセンター　☏ ８４４－３２３８