

——→ 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 6 月 18 日（水）
19 時～20 時 30 分まで |
| ● 場 所 | 浦戸ふれあいセンター 2 階 |
| ● 講 師 | W の刺激マスターインストラクター
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、6 月 3 日（火）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
高知市文化振興課