

令和7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。音楽を流しながら、テニスボールやクニャクニャボール、タオルなどを使ってストレッチや有酸素運動を行います。「あと少しですよ。5・4・3・2・1」と先生の元気な掛け声に励まされ、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7年12月3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19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)

高知市文化振興課 (TEL 821-9215)