

# 《浦戸ふれあいセンター市民学校》

## 膝・股関節のための 機能改善体操教室ご案内

膝や股関節、腰などに違和感はありませんか。軽やかに歩けていますか。今回は身体の歪みやコリ、疲労などを改善するためのエクササイズで、ほぐす、安定させる、筋力アップ、体全体を運動させる、といった流れで、どなたでもご自身のペースで参加いただけます。ゆったりとした時間の中で、気持ちよ～く♪体を動かしてみませんか。

◆ 日 時	令和8年2月14日(土) 10:00~11:30
◆ 場 所	浦戸ふれあいセンター 2階
◆ 講 師	フィットネスインストラクター・機能改善体操普及員 橋田 奈津 先生
◆ 受講料	無料
◆ 定 員	12名(定員に達し次第締め切り)
◆ 準備品	ヨガマット又はバスタオル・運動のできる服装 長めのタオル又はフェイスタオル・水分
◆ 申込受付	2月3日(火)より電話で! 浦戸ふれあいセンター 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

