

シニア健康体操教室

今年度も、イスに座って体を動かす健康体操を開催します。
立位が不安定な方でも、イスに座った状態で体操ができます。一緒に、楽しみながら体を動かしてみましょ。う。
ご参加お待ちしております。

受講日時 1回目 令和8年5月13日(水)

2回目 令和8年5月27日(水)

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)

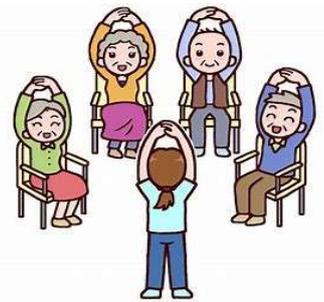
講師 中村 美帆 先生

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)
汗拭き用タオル

対象者 16歳以上の、市内在住または通勤・通学の方



申込方法

申込日時 令和8年4月17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、同日11:00より

電話(844-3238)受付いたします。

9時~17時(日曜日・月曜日・祝日は休み)

※ 天候や講師の都合により中止となる場合があります。

主催 高知市文化振興課 電話 821-9215
高知市鴨田ふれあいセンター 電話 844-3238