

今年の疲れをリセットしましょう

健やかに暮らせるように

肩こりや腰痛を軽減し

痛くない、しんどくない、頑張らない、毎日続けられる

ゆる〜い 体操教室

「しまんとぴあ体操教室」は、無理なく続けられるやさしい運動を通して、体の不調を整えることを目的としています。講師は柔道整復師の資格を持ち、肩こりや腰痛の軽減につながる体操を、講義を交えてわかりやすく指導します。運動が苦手な方や年末年始の暴飲暴食で疲れ気味の方も安心して参加できますので、心も体もリフレッシュしましょう。毎日の生活の中で取り入れやすい動きを中心に行うため、健康維持や姿勢改善にも役立つ教室です。

2025年

受付期間
11/26 (水) 12時
～当日まで

12月21日(日)

18:30～20:00

(15分前受付開始)

参加費

500 円

税込

持ち物：タオル、飲み物、筆記用具
＊動きやすい服装でお越しください

募集人数：15名 / 先着順につき、定員になり次第、受付を終了します / 会場：和室1・2

講師 / 森田傑さん：四万十市具同で整骨院を営むかたわら、幡多の市町村で体操教室の講師として活躍されています。柔道整復師。

しまんとぴあ

検索

主催
お問合せ

四万十市総合文化センター
しまんとぴあ

〒787-0012 高知県四万十市右山五月町 7-7

TEL 0880-34-1133

<https://www.city.shimanto.lg.jp/site/shimantopia/>
受付時間 9:00～21:00
休館日 年末年始(12月29日～1月3日)



しまんとぴあ
SHINANTOPIA