

疲れ知らずになるための 体力メンテナンスプログラム

～ミニ体験会～



男女共同参画
推進講座

中村地域

ふれあいホール
自主事業

西土佐地域

月日

第1講座: 3月 5日(木)
第2講座: 3月 16日(月)

第1講座: 3月 13日(金)
第2講座: 3月 26日(木)

※連続講座です。どちらの会場も両日の参加をお願いします

場所

しまんとぴあ スタジオ1

西土佐ふれあいホール

時間

いずれの日も 19時～20時 (受付18時45分から)

講師

勝瀬 明日香 さん

参加費

無料

対象

市内に居住もしくは勤務している方

内容

バランスボールを使ったエクササイズと
脳活性ワークで 身体と心に総合的にアプローチ!
疲れ知らずの心身を目指してみませんか!



定員

各10名

持ってくるもの

飲み物、タオル、筆記用具
ヨガマットか敷物用バスタオル

申込

電話 もしくは 申込フォームから申し込みください

申込・問い合わせ先

四万十市教育委員会 生涯学習課

中村地域 : 人権教育係 ☎34-6299

西土佐地域: ふれあいホール☎52-2312

※電話は 8:30～12:00、13:00～17:15 (土・日・祝日を除く)

