

# \*\*\*老人憩所\*\*\*

新

## 定例講座生急募

対象は市内在住の60歳以上（昭和38年4月1日以前生まれ）の初心者の方。

また、保健福祉センター、東部・西部・南部の各健康福祉センター、春野あじさい会館で開講される講座への重複申し込みはご遠慮下さい。受講料は無料（ただし、教材費等の負担あり）

1. 受講期間:5月から令和6年3月末まで。月2回程度の全20回。
2. 受講場所:高知市南部健康福祉センター2階(高知市百石町3-1-30)
3. 申し込み:4月5日(水)10時から直接来所、もしくは電話で受付。ただし、定員になり次第締め切ります。(土・日・祝日は休み)

※申し込み人数が10人未満の講座については中止になる場合があります。

※台風等の場合で、高齢者等避難開始発令(避難場所開設)の際には休講となります。

※受講生用の駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用下さい。

**【注意】令和5年度老人憩所定例講座に受講が決定している方はお申し込みできません。**

講座名	定員	開講日・時間	内容
ととのえる体操	15	第1・3(木) 13:00~14:15	約650ある筋肉のアンバランスからくる体の多い不調。 使い過ぎてきた筋肉の疲れを取り、使えていない筋肉を起こしましょう。 動ける!歩ける!体づくりをお手伝いします。
すこやか運動	15	第1・3(月) 13:30~15:00	日常を健やかに、未来を健やかに過ごすための身体作りをしませんか。 個々にあった動きをするので、どなたでも参加頂けます。

申し込み、詳しくは高知市老人クラブ連合会まで  
電話:088-878-9075・088-831-3324