

ロコトレ体操 in 武道館 3期

骨・関節・筋肉など、体を動かす仕組みが衰えて、たつ、歩く、走るなど、日常生活に必要な能力が低下すると、介護が必要になる危険度が増します。「足腰が急に弱くなった」「転ぶんだよね、最近」そのような症状の方はいませんか。運動不足を実感している今、楽しく始められる「ロコトレ体操」を始めましょう。

場所 高知県立武道館 柔道場

開催日 令和5年1.11(水)～3.1(水) 全8回



【講師紹介】西村 侑剛
「YUKOパーソナルスクール」代表
一般社団法人 アジアロコモーショントレーニング協会
(ALTA)マスタートレーナー

月	開催日(水曜日)			
1月	11	18	25	
2月	1	8	15	22
3月	1			

本館屋根改修工事を予定しております(令和4年12月～令和5年3月)

本館周辺に足場を設置するため、駐車場をご用意することができません。お申し込みの際はご注意ください。ご不便をお掛けし大変申し訳ございませんが、ご理解ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

募集対象 現在2期にご参加の方で、継続参加を希望される方を先行受付します。
時間 13:30～14:40
料金 4,800円(参加費の納入は11/30～12/6)
講師 西村 侑剛
先行受付 11月9日(水)迄

※11月10日より定員16名まで追加募集(一般受付)を行います(先着順)。

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、教室を中止する場合があります。

※11月29日までに参加者が10名に満たない場合や、開催が決定した後キャンセルが発生し10名以下となった場合は開催中止のご連絡をし、お預かりしている参加料を全額返金致します。

お問い合わせ先

高知県立武道館

受付時間

9:00～20:00

TEL 088-825-1271

〒780-0850 高知市丸ノ内1丁目8番3号
(公財)高知県スポーツ振興財団

<http://www.kochi-budoukan.org>



冷暖房完備

