

# 初心者向け★ おうちでWebエクササイズ 2024



**内容** 自宅で簡単にできるストレッチや有酸素運動  
(オンライン配信)

**対象者** 運動習慣のない20歳～64歳で  
高松市内に在住か通勤している方

**受講料** 無料  
通信料は受講者負担

**日程** 6回コース (途中参加も可能)

**時間** 20:00～20:45  
(接続開始19:45～)

	日程
1回目	9月4日(水)
2回目	9月18日(水)
3回目	10月2日(水)
4回目	10月16日(水)
5回目	11月6日(水)
6回目	11月20日(水)

体の動かし方や力の入れ方、  
それぞれのポイントを  
丁寧に教えていただいて  
わかりやすかった!

昨年度参加者の声



**講師** シンコースポーツ四国株式会社  
健康運動指導士 富田 有美 先生

**定員** 約30名

**申し込み** 令和6年8月1日(木)～8月28日(水) 17時まで  
右記申し込みフォームからお申し込みください。



**お問い合わせ** 高松市健康づくり推進課

**TEL** 087-839-2363