



午後のエンジン、かけ直し。

# ランチフィットネス体験会

参加費  
無料

令和8年3月18日(水)

12:30 ▶ 12:50

会場 高知県庁本庁舎地下第3・4会議室  
ほか、ZOOMにて各所でオンライン実施

講師 TAKORON (CHANGE RAPTURES)

## こんな方におすすめ

- ✓ [午後の仕事も最高のパフォーマンスを発揮したい方]  
食後に軽い運動を行うことで午後の眠気、食後のだるさが軽減します。
- ✓ [運動が苦手な方]  
複雑な動きやきつい動きがなく、  
短時間で終わるので、運動が苦手な方・経験のない方でも大丈夫！！



## 〔詳細〕

### 🕒 タイムスケジュール

- 12:30～ 説明、講師よりご挨拶
- 12:35～ ストレッチ
- 12:40～ 簡単な運動・トレーニング
- 12:50 解散

### 👜 持ち物・服装

- ・飲み物
- ・タオル
- ・仕事用の服装でOK！  
(着替えたい方は更衣完了後、集合してください)

## お問い合わせ先

高知県観光振興スポーツ部 ☎ 088-821-4929

スポーツ課

✉ 020801@ken.pref.kochi.lg.jp