



平成28年度ひろしま図書館まつり【図書館で発見!～いざ、読書。～】

## 健康教室 ～図書館で健康管理～

無料

# 健康で長寿



湯来河野閲覧室の『健康コーナー』の利用に加え、健康教室として『健康で長寿』の秘訣をお話しいただく他、簡単な健康体操、血圧や体重管理の重要性など指南していただきます。

日時：平成28年11月10日（木）  
10：00～12：00

場所：サンピアゆき（多目的ホール）  
講師：健康運動指導士 大背戸 まりこ 氏  
対象：どなたでも

定員：50名（先着順・要申込）  
10月 1日（土）より来館または  
電話でお申込みください。

（参加決定者は、運動ができる服や運動シューズ、フェイスタオル、飲み物をご持参ください。）

※1階閲覧室内に『健康コーナー』を設置しています。「健康」に関する図書その他、血圧計・体重計を置いていますので、お気軽にご利用ください。

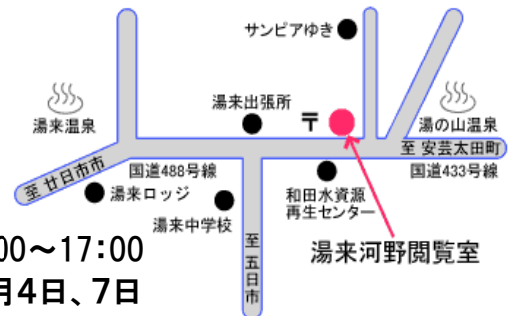


### お申込み・お問い合わせ

主催 広島市立佐伯区図書館湯来河野閲覧室  
広島市佐伯区湯来町大字和田353-1  
電話 0829-40-4005

開館時間：火～金 9:00～18:00 土・日・祝 10:00～17:00  
休館日：10月3日、11日、17日、24日、31日、11月4日、7日

共催 広島市湯来西公民館  
広島市佐伯区湯来町大字多田2712  
広島市佐伯区役所厚生部健康長寿課  
広島市佐伯区海老園1丁目4-5



※お申込みに際してお伺いした個人情報については、目的以外に使用いたしません。