



平成30年度ひろしま図書館まつり【図書館で発見!～本とひと息しませんか～】

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30年11月1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 久保 恵 氏

対象：どなたでも

定員：50名（先着順・要申込）
10月2日（火）より来館または
電話・FAX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。

※広島市高齢者いきいき活動ポイント事業対象講座です。

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

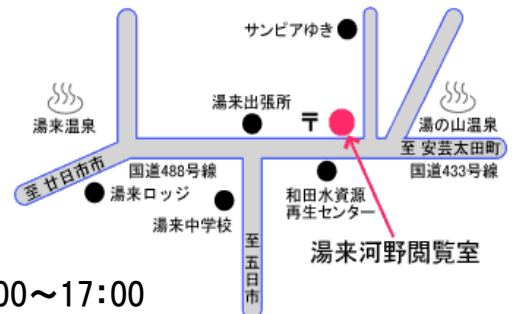
FAX 0829-83-0134

開館時間：火～金 9:00～18:00 土・日・祝 10:00～17:00

休館日：10月1日、9日、15日、22日、29日

共催 広島市湯来西公民館

広島市佐伯区役所厚生部健康長寿課



※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。