

# 何から始める？健康増進！

## ～ 運動のコツをレクチャーします ～

【日 時】平成 30 年 12 月 7 日（金）  
10：30～11：30（受付 10：00～）

参加費無料  
要事前申込み

【場 所】西区民文化センター 3階 大広間  
〒733-0013 広島市西区横川新町 6 番 1 号

【講 師】上川 紀道 先生（広島都市学園大学健康科学部リハビリテーション学科講師／理学療法士）

【定 員】20 名（先着順）

【申込み/問合せ】広島市立西区図書館

〒733-0013 広島市西区横川新町 6 番 1 号 TEL：082-234-1970／FAX：082-295-9287

11 月 1 日（木）午前 9 時から、電話、FAX、来館にてお申込みください。

FAX をご利用の方は、名前と連絡先（電話番号か FAX 番号）をご記入ください。

※ 11 月 1 日（木）午前 9 時以前の申込み・送信は無効です。

※ 申込みに際しての個人情報はこの講座のみに使用し、他に提供することはありません。

※ この講座は広島市高齢者いきいき活動ポイント事業の対象講座です。

※ 開館時間：火～金 9:00～19:00 土・日・祝日 9:00～17:00

申込み受付期間の休館日：毎週月曜日、11/6(火)、11/15(木)～21(水)、11/27(火)、11/30(金)



### <内 容>

健康のために運動を始めたいけど、何からしたらいいかわからない方！  
運動にも色々な種類があり、それぞれ目的が異なります。運動の重要性・効果についての解説と、毎日の生活に取り入れて貰いたい運動を中心にレクチャーします。講座の中でも、実際にやってみましょう！

### <会場地図>

