



大人のための図書館セミナー

健康



ストレッチ & ヨガ

ストレッチやヨガで気持ちよく体をほぐしましょう。
簡単な筋力トレーニングや正しいウォーキング方法についても学べます。

日時 平成30年12月1日(土) 14時~16時

会場 JMS アステールプラザ 5階 大音楽室

講師 やまだ すみこ 山田 澄子 さん (中高老年期運動指導士、ヨガインストラクター)

対象 一般

参加費 無料

定員 50名(先着順)

申込 11月1日(木) 午前9時より受付開始
(直接来館、または電話かFAXにてお申し込みください。)

※ FAXをご利用の方は、氏名と連絡先(電話番号かFAX番号)を記入してお申し込みください。

※ 手話通訳、要約筆記が必要な方は、11月10日(土)までにお申し込みください。

持参物 バスタオル1枚、ビニール袋1枚(靴が入るもの)、飲み物(水分補給用)

※ 運動をしやすい服装でご参加ください。



【お申込・お問い合わせ】

広島市立中区図書館

〒730-0812 広島市中区加古町4-17 JMSアステールプラザ2階

電話 082-248-9300 FAX 082-247-8447

※ アステールプラザ駐車場は有料です(20分100円)。ご来場の際は公共交通機関でお越しください。

※ 申込に際しての個人情報はこの催しのために使用し、他に提供することはありません。

※ この催しは、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。

【主催】広島市立中区図書館