



令和元年度ひろしま図書館まつり【図書館で発見!】

健康教室 ～図書館で健康管理～

無料

健康で長寿



『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：令和元年11月14日（木）
10：00～12：00

場所：サンピアゆき（多目的ホール）
講師：コンディショニングスタジオ コア×コア
健康運動指導士 竹原 亮紀 氏

対象：どなたでも

定員：50名（先着順・要申込）
10月 8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」に関する図書その他、血圧計・体重計を置いてありますので、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7日、15日、21日、23日、28日、11月5日、11日
（10月1日から開催日まで）

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。

