



# 歩行年齢を上げる



## ためのセルフケア

自宅でできる歩き方やその改善方法についてのお話と実践、  
室内で簡単にできるストレッチなど、一緒に身体を動かしてみませんか？

日 時：令和5年11月5日（日）10：00～12：00

場 所：安芸区民文化センター 4階 会議室A

講 師：渡邊 政宏 氏（広島市鍼灸師会副会長）

定 員：20名（先着順・要申込）

対 象：どなたでも



持参物：飲み物、タオル、普段履いている靴。動きやすい服装でご参加ください  
（靴は、①履いてくる・②持ってくる、どちらでも可）

申 込：10月15日（日）午前9時より受付開始  
来館か電話、またはFAXでお申し込みください  
（FAXでのお申し込みは、チラシ裏面をご利用ください）

※手話通訳、要約筆記が必要な方は、10月25日（水）までにお申し込みください

※この催しは、広島市高齢者いきいき活動ポイント対象事業です

※申し込みの際にお預かりした個人情報はこの催しのみで使用し、他に提供することはありません

※駐車場には限りがありますので、ご来場の際はできるだけ公共交通機関をご利用ください

また、違法駐車や近隣のお店等への迷惑駐車は絶対におやめください

主催・申し込み・お問い合わせ先

広島市立安芸区図書館

広島市安芸区船越南3丁目2-16

TEL 082-824-1056

FAX 082-824-1057

休館日：10月2・10・16・23・30日

11月6・7・13・20・24・27・30日

開館時間：火～金（祝日を除く）…9：00～19：00

土・日・祝日 …9：00～17：00

## FAX申込書

# 「歩行年齢を上げるためのセルフケア」

FAX 送信先（安芸区図書館）：082-824-1057

| フリガナ<br>お名前           | 電話・FAX番号              |
|-----------------------|-----------------------|
| (例) アキノ ハナコ<br>安芸野 花子 | (電話・FAX) 082-824-1056 |
|                       | (電話・FAX)              |
|                       | (電話・FAX)              |
|                       | (電話・FAX)              |
|                       | (電話・FAX)              |

※10月15日(日) 午前9時から受付開始

受付開始前の申し込み・送信は無効です