

# 座ったまま ストレッチ！



コロナ禍のなかステイホームで体が固まっていませんか？  
いすに座ったままできるストレッチを学んで  
カチコチになった体をほぐしましょう！

【日 時】令和3年10月29日（金）10:00～12:00

【場 所】安芸区民文化センター3階 大広間

【講 師】中村 晃士氏（健康運動指導士）

【対 象】どなたでも

\*この講座は、高齢者いきいき活動ポイントの対象事業です

\*手話通訳・要約筆記が必要な方は、10月12日（火）までにお申し込み下さい

【持参物】タオル、水分補給用の飲み物。

動きやすい服装でご参加ください。

【定 員】10名（要申込・先着順）

【申し込み】10月1日（金）午前9時より

安芸区図書館へ来館か電話、FAXでお申し込みください

（裏面：申込書、新型コロナウイルス感染症拡大防止のためお願い）

\*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が、

新型コロナウイルス感染者が発生した場合は、保健所等の公共機関へ情報提供する場合があります。

【お問い合わせ】（公財）広島市文化財団 安芸区図書館 安芸区船越南三丁目2-16

電話：082-824-1056 FAX：082-824-1057



# 安芸区図書館「座ったままストレッチ！」申込書

(FAX・持参用)

FAX・来館でのお申し込みは、下記にご記入のうえ、送信・申込みしてください

ふりがな お名前	
連絡先	電話・FAX (                      )                      —

\*申込に際しての個人情報はこの催しのみを使用し他に提供することはありませんが、新型コロナウイルス感染者が発生した場合は、保健所等の公共機関へ情報提供する場合があります。

送 信 先    安芸区図書館

F A X        0 8 2 - 8 2 4 - 1 0 5 7

申込開始日時    1 0 月 1 日 ( 金 ) 午前 9 時から

《注意》 申込開始日時以前の送信の場合、無効となります

新型コロナウイルス  
感染症拡大防止の  
ためお願い

- \*マスク着用にご協力をお願いします。
- \*会場入口で検温を行います。発熱（37.5度以上）のある方は参加をお断りさせていただきます。
- \*軽度であっても咳・咽頭痛などの症状のある方、過去2週間以内に発熱や感冒症状で受診や服薬等をした方、過去2週間以内に感染拡大している地域や国への訪問歴がある方は参加をご遠慮ください。また、持病がある方や妊婦の方などで、健康や体調に不安のある方は参加をお控えください。
- \*会場の換気や人と人との距離の確保、消毒用アルコールの配置を行います。