



令和4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

目指せ! アクティブシニア

健康教室として『健康で長寿』の秘訣をお話しいただく他、お家でできるストレッチや筋力トレーニングを行います。

日時：令和4年11月10日（木） 10:00～12:00

場所：サンピアゆき（多目的ホール）

講師：メリィ・メディカルフィットネス

健康運動実践指導者

Rコンディショニングコーチ 梅田 眞由美 氏

対象：どなたでも

定員：30名（先着順・要申込）

10月12日（水）より来館または

電話・FAXでお申込みください。

（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。）



【ご案内とお願い】

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、以下についてご理解と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。
- ・体調不良の方は参加をご遠慮ください。
- ・マスクの着用をお願いします。
- ・会場の換気を行い、人と人との距離の確保、消毒用アルコールの設置を行います。

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

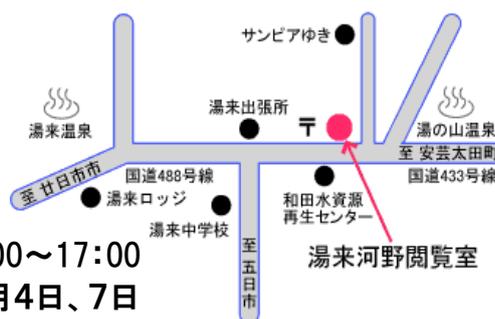
休館日：10月3日、11日、17日、24日、31日、11月4日、7日

共催 広島市湯来西公民館

広島市佐伯区役所厚生部地域支えあい課

※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。

ただし、感染者が発生した場合は、保健所等の公的機関へ情報提供する場合があります。



※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。