

【名古屋市図書館 100 周年記念事業／公益財団法人名古屋市教育スポーツ協会連携】

無 料

読書のあとはストレッチ

名東スポーツセンター インストラクターがストレッチ指導

講師：健康運動指導士 井上 勝裕 先生



読書の秋、スポーツの秋になりました。

読書を楽しんだ後は、筋肉をほぐしましょう。

会場では靴を脱いでのストレッチを行います。

ストレッチができる軽装でご参加ください。



令和5年10月21日（土）

午後2時～3時（60分）

《対象》どなたでも 《定員》10名

《会場》名古屋市名東図書館2階 おはなしのへや

《申込》10月11日（水）午前9時30分～

名東図書館窓口・電話にて 先着順

（但し、電話申込は、初日のみ午前10時～）



感染対策を実施して運営いたします。

名古屋市名東図書館

指定管理者 シダックス大新東ヒューマンサービス株式会社
名古屋市名東区文教台2丁目205番地

電話 052-773-8200

