

いきいき支援
センターと図書館が
コラボ!

い

き

い

き

講

座

in 南図書館

ロコモティブシンドローム

平成26年9月17日(水)
午後1時30分~3時30分

長く
歩けない



運動器の障害

がっちり貯筋してロコモを予防しよう

いきいき支援センターの保健師が筋力低下を防ぐ、
ロコモについてはなしをします。寝たきり・介護にな
るのを予防する簡単で続けられる体操を覚えましょう。



定員20名(定員になり次第締め切らせていただきます)

場所

南図書館(2階集会室)

申込

事前申し込み不要(定員あり)
当日先着順ですので、南図書館2階集会室までお越しください

無料



平成26年10月4日(土)
午前10時~正午

あなたもアブナイ! 悪徳商法から身を守るために



ヘンな電話がかかってきませんか?

「無料点検します」「今なら優先的に」とやさしい誘い。
私はだまされないとも思っているけど多くの方がだまされ、他人事ではありません。
弁護士が最新の詐欺の傾向とだまされないための方法をお話しします。

定員40名(定員になり次第締め切らせていただきます)

お問い合わせ

南区北部いきいき支援センター

南区桜本町112 桜台コーポ1階

☎811-9377