南陽図書館　冬の特別企画　**参加無料**

となたでも！だれとでも！おひとりでも！

南陽プール指導員さんがおしえてくれる

健康ストレッチ

寒い、さむい季節。
つい、からだがこわばりますね。
そんな時には、簡単ストレッチ体操で
楽しく「からだほぐし」。
肩こりや腰痛を予防して、
　　からだも心もリフレッシュして一挙両得！！

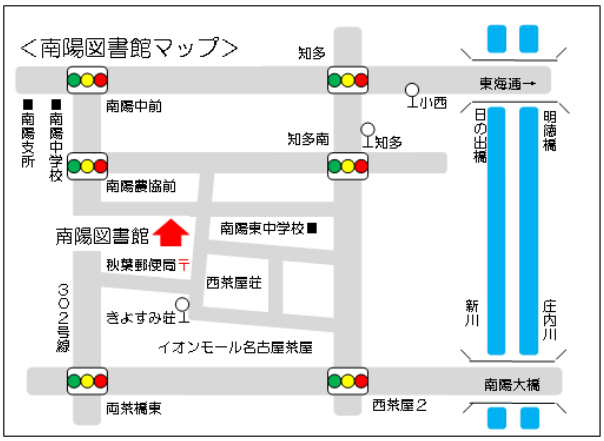
日時：2月18日（木）午後2時～3時

場所：南陽図書館集会室
講師：名古屋市南陽プール
　　健康運動指導士　太田順一
対象：興味のある方どなたでも。
申込：無料。

2月11日（木）午前9時30分より
　　南陽図書館窓口または電話にて受付。

※動きやすい服装でご参加ください。

お問い合わせは…
南陽図書館
TEL（052）301-2116
〒455-0857
名古屋市港区秋葉 1-130-79
FAX：（052）301-2117



【古紙パルプを含む再生紙を使用しています】