

図書館で健康体操！

長く健康に暮らすため、体操の習慣はいかがですか？

熱田図書館では、毎月2回程度実施する健康体操講座をスタートします！
誰にでもできる体操ですので、ぜひご参加ください！

内容

理学療法士の先生による健康体操
健康に関するお話、図書の展示(借りられます)
ご自身の体力がどの程度か測る簡易体力測定



日時

平成28年9月 8日(木) 10:00~11:00
平成28年9月22日(木・祝) 10:00~11:00
※今後、毎月2回程度不定期実施予定

会場

熱田図書館 集会室

講師

理学療法士 鳥居 亮
(中部リハビリテーション専門学校 専任教員)

申込

各回当日先着順、40名程度
どなたでも参加できます。
当日開始時間前までに会場へお集まりください。
参加者多数の場合はお断りする場合があります。

持ち物

運動に適した服装(更衣室はありません。)
汗拭き用タオル、飲み物

問合せ

熱田図書館
TEL: 052-671-6600 FAX: 052-671-5600
休館日: 毎週月曜・毎月第3金曜(祝日を除く)

交通アクセス



〈交通機関〉

- ◆地下鉄名城線「神宮西」駅下車
2番出口から徒歩5分
- ◆市バス「熱田区役所」下車
徒歩1分
- ◆JR「熱田」駅下車 徒歩1分
- ◆名鉄「神宮前」駅下車 徒歩8分

※公共交通機関をご利用ください。

健寿

この事業は、「みんなでのばそう健康寿命」事業に参加しています。
チャレンジカードをお持ちの方には、ポイントを付与いたします。