

足腰きたえて元気に暮らそう

寒さで運動がおっくうになっている方、年だからと思っている方、
看護師さんが誰でもできる簡単な運動を教えてください。
体を動かして、元気に春を迎えましょう。



日 時	3月3日(土) 午前10時～11時30分
場 所	中川図書館 2階 集会室
講 師	藤田保健衛生大学坂文種報徳會病院 8階病棟 看護師
定 員	60歳以上 30名
服 装	動きやすい服と靴（ズボンやスニーカーなど）で お越しください
持ち物	水筒（ペットボトル可）、タオル
申 込	2月14日（水）来館申込9時30分～ 電話申込10時～ ～3月2日（金）先着順（定員になり次第締め切り）



名古屋市中川図書館
名古屋市中川区吉良町 178 番地の 3
電 話 052-353-5311
FAX 052-353-5342

この印刷物は再生紙を使用しています。