まずはやってみませんか

どなたでもできる
「簡単！健康運動教室」

無料！

日時　平成３１年１月２４日（木）
午前１０時３０分～１１時３０分

最近、体を動かしていない、体重が増えてしまった、体力が落ちてしまった、など運動不足を感じていませんか？

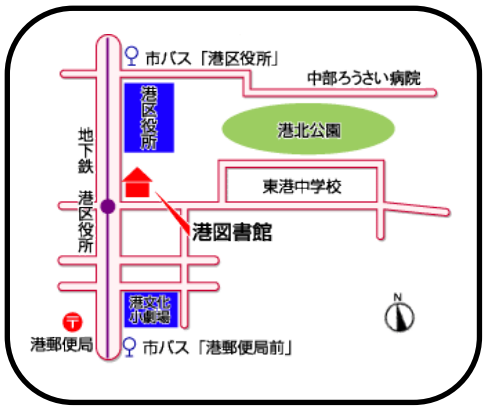
今回は港区にある稲永スポーツセンターの職員をお招きして、いすに座ったままでもできる、簡単な健康運動教室を港図書館で開催します。

この機会にぜひやってみませんか！

場所　港図書館集会室
講師　名古屋市稲永スポーツセンター職員
対象　どなたでもご参加いただけます
申込　１月１１日（金）午前９時３０分より
港図書館　窓口または電話にて受付
持ち物　タオルとお茶など（水分補給のため）
定員　先着20名

運動を行いますので、動きやすい服装でご参加ください。

＜お問合せ＞

港図書館　担当　岡部
ＴＥＬ　０５２－６５１－９２４９
〒455-0014　名古屋市港区港楽一丁目１４番１６号
ＦＡＸ　０５２－６５１－９２５０

港図書館　地図