

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12日(火) 午前10時～11時30分
場 所	中川図書館 2階 集会室
講 師	藤田医科大学ばんだね病院 8階病棟 看護師
定 員	60歳以上 20名
服 装	動きやすい服と靴（ズボンやスニーカーなど）で お越してください
持ち物	水筒（ペットボトル可）、タオル
申 込	3月1日（金） 来館申込9時30分～ 電話申込10時～ 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。