

まずはやってみませんか

<第2回>

どなたでもできる

無料!

「簡単！健康運動教室」 初心者向け

日時 令和元年9月12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？

昨年度好評でした「簡単！健康運動教室」を、今年度も港区にある稲永スポーツセンターの職員をお招きして港図書館で行います。いすに座ったままでもできる、簡単な健康運動教室です。ご参加をお待ちしています！

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 8月14日(水)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25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

