

名古屋市中川図書館主催 ★申込12/17(火)～

令和2年 1/16(木) 開催

無料

あ す か はし
明日への架け橋
たい そう けん こう ほう
～ラダー体操健康法～



講師：上本純也さん

認知症予防の脳活性化運動として話題の「あしづみラダー」

ラダー体操に詳しい中川区の専門家が、丁寧にラダー体操を指導します。

図書館で、頭と体を活性化しましょう！

*ラダーとは、はしごのことです。
はしご型のマットを使い、あしづみ体操を行います。

★ 水分をお持ちください

★ 動きやすい服と靴でお越しください

日時

令和2年 **1**月**16**日(木) 10:30～12:00

会場

中川図書館 2階 集会室

うえもと じゅんや

講師

上本 純也 氏 (社会福祉法人フラワー園 特別養護老人ホームあんのん)

対象

60歳以上

定員

30名 (先着順)

申込

12月17日(火) 窓口9:30から・電話10:00から

***中川図書館で受付します (052-353-5311)**