

運動やマッサージで便秘を予防し、自然な排泄をうながそう！

# 図書館で体を動かして

べんかつ

## 便活をしよう！



### 【日時・場所】

2019年7月8日（月）

午後2時～3時30分

富田図書館2階 集会室

参加費は無料です！



### 【申込・定員】

定員：20名(先着順)

2019年6月11日（火）

午前9時30分から

窓口またはカウンターにて受付

富田図書館

TEL：052-432-5313

FAX：052-432-5314

### 【講師】 都筑 晃 先生

所属：藤田医科大学 保健衛生学部リハビリテーション学科

藤田医科大学 地域包括ケア中核センター



### 【服装・持ち物】

・動きやすい服装 ・タオル ・水分補給のための飲み物

(ペットボトル、水筒など、フタが閉まるものは持込可)

名古屋市富田図書館 指定管理者：ホームックス株式会社 名古屋支店

古紙パルプを含む再生紙を使用しています。