

図書館で認知症予防！

イキイキ健康体操教室 2024



◀ 前回の様子

大好評だった教室が帰ってきました！
いっしょに楽しく運動して、こころとからだの健康を目指しましょう！

● 日 時 **令和6年11月20日（水）**

①午後1時～ ②午後2時30分～

いずれも1時間程度。申込時にどちらの時間帯を希望するか教えてください。

● 場 所 図書館2階集会室

● 講 師 日本ガイシ スポーツプラザトレーニング室トレーナー

● 定 員 各回12名（先着順）

● 費 用 無料

● 持ち物 タオル、飲み物

● 対 象 60歳以上

● 申 込 **11月1日（金）9時30分～**

南図書館 窓口または電話にて受付

※11月11日～15日は休館中のため電話のみ受付

動きやすい服装で
おこしください



問合せ **名古屋市南図書館**

名古屋市南区千竈通 2-10-2

電話 052-821-1732

FAX 052-821-3364

共 催 **日本ガイシ スポーツプラザ**



この印刷物は再生紙を使用しています。