

利用
無料

図書館で

図書館で健康づくりPROJECT

健康相談と運動教室

日時

4/8 (火) 10:00-12:00

午前からの開催となります。ご注意ください。

集合場所

名張市立図書館正面玄関前

申込

名張地区まちの保健室までお電話にてお申込下さい。



0595-63-5699

(受付時間) 平日8:30-17:00)

要申込

定員
20名

お花見

ウォーク & ランチ会

10:00 - お花見ウォーク & お弁当選び

お花見にはお弁当が欠かせません。

集まったみなさんで行き先を決めてお花見に
欠かせないお弁当を買いに出かけます。

どこへ行くかは参加者の皆さんと決めます♪



12:00 - お花見ランチ会

皆さんでお買い物した後は、図書館の近くの
公園「平尾山カルチャーパーク」にてお花見
をしながら一緒に食事を楽しみましょう。



持ち物

- お金 (お弁当などを購入します)
- 履きなれた運動靴
- 飲み物
- 杖やシルバーカーなど
(普段お出かけの際に使用している物)

担当



水谷祐哉
はしもと総合診療クリニック
理学療法士 / リンクワーカー)



注意点

- 雨天の場合は図書館2階にて実施予定です。
(内容は、体操や簡単なゲームなどを予定)
- 全ての運動に参加する必要はありません。
- 当日の調子に合わせて運動を楽しみましょう♪

図書館健康づくりプロジェクトについて

ちいちかけんは「地域に力と健康を」をキャッチフレーズに、はしもと総合診療クリニックをはじめ、活動の趣旨に賛同した医療専門職を中心とした地域活動団体です。図書館健康づくりプロジェクトはちいちかけんと名張市立図書館と共催事業です。



名張市 Nabari City

プロジェクトに
関する問い合わせ



070-4308-0959 (ちいちかけん事務局)



chiichikaken@gmail.com

共催

名張市立図書館
ちいちかけん

協力

まちの保健室