

利用
無料

図書館で/

図書館で健康づくりPROJECT

要申込
定員
20名

健康相談と運動教室

日時

9/9 (火) 10:00-12:00
9:45～受付(2F視聴覚室にて)

場所

名張市立図書館すなお2階
(視聴覚室)

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。

☎ 0595-63-3913  まちの保健室移転に伴い
(受付時間) 平日9:00-16:30 電話番号が変わっております。

おしらせ

図書館で
健康相談と運動教室

8月は **お休み** です

ミニ

運動会

10:00-
11:30

ボッチャや玉入れなど、屋内で楽しめるスポーツを楽しむミニ運動会を開催します。できる競技をできる数だけ楽しんで下さい。もちろん観戦のみの参加も大歓迎です♪



持ち物

- 履きなれた運動靴
- 飲み物
- 杖など(普段使用している場合)

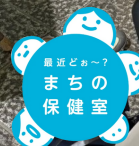
11:30-
12:00

In Body 健康チェック

インボディでの健康チェックを実施します。裸足での計測となりますので、脱ぎやすい服装でお越しください。
※ペースメーカーが入っている方は測定ができません。ご了承下さい。

インボディ計測
は予約不要です
11:30～
2F視聴覚室
までお越しください

担当



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すなおと共催事業です。

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

協力

名張市立図書館すなお
ちいちかけん
まちの保健室