

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

10/14(火) 10:00-12:00
9:45~受付(2F視聴覚室にて)

要申込

定員
20名

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。

9/9(火) - 19(金)
☎ 0595-63-3913

9/22(月)以降

0595-63-5699



まちの保健室移転に伴い
電話番号が変更となります。
ご了承ください。

(受付時間) 平日9:00-16:30

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



自分の体を知ることが健康の近道!

体力測定会

10:00-11:30

11:30-12:00

In Body 健康チェック

気付かない間に足腰や関節、骨などの衰えにより、立つ・歩くといい動作が難しくなることがあります。自分の体を知ることが一番の健康づくりです。この機会に自身の筋力、バランス、柔軟性などをチェックしてみませんか? 測定後は、参加者の皆さんと体操やストレッチをおこなう予定です。

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。

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)



こんなコトありませんか?

「信号を渡るのが大変!」



「立ったまま靴下はくのが大変」



「よく段差につまづく」



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

名張市立図書館すなお
ちいちかけん

協力

まちの保健室