

図書館連携による健康支援事業めりーらいん講座 中高年のための「家庭でできる筋トレ講座」

と き 平成31年2月7日(木) 午後2時～3時30分

場 所 尾張旭市立図書館 2階 視聴覚室

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

内 容 ロコモ予防のための
・筋力トレーニングについての講義
・家庭でできる筋力トレーニングの実技

講 師 愛知医科大学 運動療育センター
理学療法士 宮川 博文さん

対象・定員 尾張旭市、瀬戸市、長久手市、日進市に在住の
中高年の方40名

受講料 無料

申込方法 1月16日(水)～27日(日) 尾張旭市立
図書館に直接又は電話で(1月21日(月・休館日)を
除く午前9時～午後7時。申込みが定員を超えた場合は1月28日
(月)午後2時から公開抽選。結果は全員に郵送にて通知します。)



申込み・問合せ 尾張旭市立図書館
電話 (0561) 54-5544

「めりーらいん」とは・・・

- ・愛知医科大学総合学術情報センター(図書館)
- ・尾張旭市立図書館
- ・瀬戸市立図書館
- ・長久手市中央図書館
- ・日進市立図書館

の図書館連携による健康支援事業です。



