

令和5年度 南図書館家庭生活支援講座

冬の運動不足解消

～タオルで機能改善体操 身体ぽかぽか 脳いきいき～

寒い冬、運動不足を自覚している方へ
より快適な日常に向けて、身体の機能維持・向上するための体操を
一緒に学びませんか。



日時：令和6年2月25日（日）午前10時～11時30分

会場：南図書館 サザンクロスホール

講師：松本 美佳子さん（健康運動指導士）

対象：市内在住の概ね60歳以上の方で、
要支援・要介護認定を受けていない方

定員：先着50人 受講料：無料

受講当日の服装：運動ができる服装とシューズ

持参する物：マフラータオルなど長いタオル、飲み物

※貴重品は、コインロッカーを利用するなど自己管理を
お願いします。

申し込み：令和6年2月2日（金）午前10時～

南図書館へ直接または電話で（028-653-7609）