

理学療法士が教える

東図書館ロングライフ支援講座

やさしい体操教室

いつまでも歩けるように、寝たきりにならないために、「やさしい体操」で、健康寿命を延ばしましょう！！

理学療法士とは……運動機能の回復や維持、障害の予防を目的としたリハビリテーションを行う専門家。

○日 時：令和8年10月23日(金)

午前10時30分から12時

○場 所：東図書館 2階 集会室

○講 師：賛永会さつきホームクリニック所属の理学療法士

○対 象：概ね60歳以上の宇都宮市在住の一般市民

○定 員：先着20人

※動きやすい服装でご参加ください。

○申込み：令和8年10月8日(木)午後2時から

図書館HP イベント申込フォーム

HPからの申込が難しい方は、電話で受付します



宇都宮市立図書館 HP 内
イベント予約フォーム

問合せ

宇都宮市立東図書館

028-638-5614