



# 健康寿命を延ばそう！

～自宅で手軽にできる簡単な運動～

昨年度好評を博したあの講座が帰ってきました！  
健康度のチェックや自宅でできる簡単な運動など  
座学と実技を盛り込んだ講座内容となっています。



一緒に体を動かして楽しく健康寿命を延ばしましょう♪

※当日は動きやすい服装でお越しください。



日時：平成30年9月14日（金）

14：00～15：30（開場 13：30）

会場：帯広市図書館 1階 多目的視聴覚室

講師：山中 暁子 氏（帯広厚生病院 保健師）

定員：30名（先着順）

お申し込みは  
お早めに！！

〈申し込み方法〉

○図書館に電話でお申し込みください。TEL 22-4700

○申込期間：平成30年9月1日～平成30年9月13日まで

※定員になり次第締め切ります。