

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

5/13 (火) 10:00-12:00

場所

名張市立図書館すなお2階（視聴覚室）

名張地区まちの保健室までお電話にてお申込み下さい。

申込

名張地区まちの保健室までお電話にてお申込み下さい。

☎ 0595-63-5699
(受付時間) 平日8:30-17:00

要申込

定員
20名

当日の流れ

- 10:00～スタート
- 途中参加OKです。図書館2階にそのままお越しください。
- 途中退室も問題ございません。無理のない範囲でご参加下さい。

1. 図書館内にて体操



理学療法士によるセラバンドを使用した運動教室を行います。全ての運動が出来なくても問題ありません。無理のない範囲で一緒に楽しみましょう！

持ち物

- 飲み物
- 動きやすい服装

注意点

- 全ての運動に参加する必要はありません。
- 当日の調子に合わせて運動を楽しみましょう♪

2. インボディ計測・相談会



運動後は、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。

担当

3. 健康づくりワンポイント講座



インボディの測定結果を参考にして、明日からの健康づくりに役立つミニ講座を実施します。

【講師】

はしもと総合診療クリニック
水谷（リンクワーカー/理学療法士）

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