

健康の秘訣は図書館にある！？

図書館

で

健康づくりプロジェクト



名張市民の皆さんに愛される名張市立図書館。

お気に入りの本を探しに行く人、読み聞かせの会を楽しみにくる親子、勉強のために来る学生、様々な目的で図書館は利用されています。

そんな市民の皆さんに愛される図書館に通うだけで健康になれば。。。

そんなミライを描いて、図書館で健康づくりプロジェクトが始まります。



健康チェック

血圧測定コーナー



図書館の血圧計で定期的に血圧チェックしましょう！

健康BOOKコーナー



健康に関する書籍コーナー

健康相談会

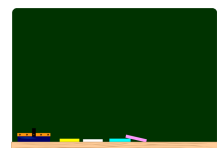
日時 2024.2月スタート
※詳細決定次第お知らせ予定



医療・介護・子育てなど、ちょっとした悩みごとでもお気軽に相談ください。医療介護福祉の専門職が対応します。

健康講座

日時 不定期開催



名張市内の医師や看護師、理学療法士など様々な医療専門職がお話します。

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、つむぎ薬局を中心に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との共催事業です。



問い合わせ ☎ 070-4308-0959 (ちいちかけん事務局) ✉ chiichikaken@gmail.com

ちいちかけん・名張市立図書館 共催事業

参加
無料

キックオフイベント



1/20(土) 10:00-12:30

場所 名張市立図書館2F

申込 申込不要

オープニング
セレモニー

10:00-10:30

図書館健康ブース開所式



座談会

10:30-11:30

図書館から始まる健康づくり

ちいちかけんメンバーのはしもと総合診療クリニック院長をはじめ、名張市内の医療福祉に携わる専門職と、名張市立図書館館長など図書館の運営に携わる方々と共に図書館での実践事例を共有しながら、図書館から始まる健康づくりの可能性について考えます



健康
相談

11:30-12:30

図書館で体験！健康チェック

血圧測定コーナー



健康BOOKコーナー



In bodyによる
筋肉量チェック



なんでも
健康相談会

