

介護を必要とする 体にならないために

受講無料



体力低下を予防するための運動について解説していただき、その場でできるストレッチ・体操・運動等を行います。

講師 今野 和成氏

総合病院 国保旭中央病院 作業療法士

日時 10月14日(土) 午後1時30分～3時
(開場午後1時)

会場 千葉県立東部図書館 3階研修室

定員 40名(申込み先着順)

問い合わせ・申込み 千葉県立東部図書館

TEL : 0479-62-7070 FAX : 0479-62-7466

E-mail : elib-kouza@mz.pref.chiba.lg.jp



※FAXの場合は裏面様式にてお申込みください。

E-mailの場合は本文に氏名・電話番号・お住まいの市町村を明記の上、お申込みください。

(裏面様式)

送付先：千葉県立東部図書館 読書推進課

FAX: 0479-62-7466 (送付票不要)

はつらつライフ講座 参加申込書

氏名	電話番号	お住まいの市町村

注：申込書記載の個人情報については、本講座に関わる連絡の必要が生じた場合にのみ使用させていただきます。

手話通訳や車いす等の配慮が必要な方は、9月30日までにお申し出ください。

なお、御希望に沿えない場合もありますので、あらかじめ御承知おきください。

千葉県立東部図書館

〒289-2521 旭市ハ349

TEL : 0479-62-7070 FAX : 0479-62-7466

* JR 総武本線「旭駅」から徒歩約15分

