

60 歳以上の
シニア世代対象



体力に自信のない方、腰痛・ひざ痛等の方もOK
一緒にいい汗をかきましょう！

オタツシャ健康教室 2022

6/24(金)



半田市立図書館キャラクター
ブックン しおりちゃん

午後2時30分から4時まで

会場：亀崎公民館 2階 ホール

シニアヨガ

- ★運動のできる服装（スポン）
- ★素足になれる格好でお越し下さい。



脳の活性化

集中力UP

介護予防

音読教室

大好評のシルバー
川柳などを全員で
声を出して読みます。



- | | |
|----------|--|
| ○定員 | 20名 |
| ○対象 | 60歳以上の方 ※市外在住の方も可 |
| ○申込み | 令和4年5月24日(火)～6月7日(火) 亀崎図書館受付または電話にて
応募者多数の場合は抽選し6月14日(火)までに参加可否の通知をします。 |
| ○講師 | シニアヨガ：松井りさ氏
音読教室：図書館職員 |
| ○参加費 | 無料 |
| ○持ち物 | ★ヨガマットまたは大きめのバスタオル
★500ml 以上の水(水分補給)
★汗拭きタオル |
| ○内容 | シニアヨガを45分体験、大好評シルバー川柳などの音読と関連図書の紹介 |
| ○申込み・問合せ | 亀崎図書館 ☎(0569)29-5060 |

・マスク着用でご来館ください。また、発熱、体調不良の場合の参加はご遠慮ください。

・新型コロナウイルスの感染拡大状況により、変更や中止をする場合があります。