

65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 2021

9/23 (木・祝)



午後1時30分から3時30分まで

会場：亀崎公民館 2階 ホール



半田市立図書館キャラクター
ブックン しおりちゃん

シニアヨガ

音読教室

★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

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。



集中力UP

脳の活性化

介護予防



- 定員 20名
- 対象 65歳以上の方 ※市外在住の方も可
- 申込み 令和3年8月20日(金)～8月31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を行ない、9月7日(火)までに当落の通知をします。
- 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
(シニアヨガと音読の間に休憩を15分挟みます。)
- 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。