

日頃から心がける “健康身体”づくり ～認知症予防も～

日時：5月26日（水） 13時30分～15時

会場：「ギャラリー」 わかくさ・プラザ学習情報館2階

講師：池谷 茂隆 さん

（中部学院大学 スポーツ健康科学部 スポーツ健康科学科 教授）

定員：10人（一般【中高年の方向け】・要予約）

内容：健康身体づくりには生活習慣の改善が必要と言われて
います。どのように改善していくのかを考えましょう。

新型コロナウイルス感染拡大防止のお願い

- ・来場時にはマスクの着用・手指の消毒をお願いいたします。
- ・体調がすぐれない場合にはご来場をお控えください。
- ・新型コロナウイルスの感染拡大の状況によっては中止になる
可能性がございます。その場合は電話でご連絡をします。



【主催・申込み先】

関市立図書館

指定管理者 学校法人岐阜済美学院

TEL：0575-24-2529 / FAX：0575-23-7780