

いきいき健康教室

健康寿命をのばそう

健康寿命とは…医療や介護に依存しないで、健康的に自立した日常生活が送れる期間のことをいいます。

できるだけ長くいきいき過ごしたいと誰もが思います。「健康のために運動したい！でもどんなことをすればいい？」セミナーでは普段の生活で気をつけるポイントやおうちで簡単にできる運動をご紹介します。



- ・深呼吸のポイント
- ・肩こり&腰痛予防のポイント
- ・正しい歩き方
- ・若々しい体づくりのポイント …など

〈日時〉 2019年 4月9日 (火)

10時00分～11時15分

〈場所〉 大阪府立中央図書館2階
大会議室

〈講師〉 川井朱美 (健康運動指導士)

〈参加費〉 500円

※ 動きやすい服装でご参加ください
持ち物：タオル・ドリンク

〈申込受付〉

大阪府立中央図書館 2階
ホール・会議室受付窓口



お申込・主催

大阪府立中央図書館ホール

ライティホール
LIGHTY HALL

<http://www.lighty-hall.com/>

指定管理者 長谷工・大阪共立・TRCグループ

〒577-0011 東大阪市荒本北 1-2-1

TEL 06-6745-0170 (代表)

※電話番号のおかけ間違いにご注意下さい

〈休館日〉月曜日 (月曜日が祝日の場合は翌日)

〈受付〉9:00～17:00

〈地下駐車場〉120台 平日 最大料金 500円
土日祝日 最大料金 600円

◆電車でお越しの方

近鉄けいはんな線「荒本駅」下車、1番出口を出て北西へ約400m。東大阪役所北側。

◆バスでお越しの方

近鉄バス「東大阪役所・府立図書館前」下車すぐ。

