おうちで体操

もの忘れ予防

体操で体を動かして
「おうち時間」を充実させよう！

日時：令和３年１月19日（火）
①10：00～11：00　定員15名
②11：30～12：30　定員15名
※①②は、同じ内容を２回行います。どちらかにお申込みください。

場所：中村図書館２階　集会室
参加費：無料





服装：マスク着用
動きやすい服装でご参加ください。
持ち物：・ふた付きの飲み物
・肩に掛けられる長方形のタオル
または手ぬぐい

申込：令和２年12月11日（金）9：30より
電話、もしくは中村図書館窓口にて受付。先着順。

〈ご注意〉
・当日37.5度以上の発熱のかた、風邪症状のかたは参加をご遠慮ください。
・新型コロナウイルスなどの事情により中止することがございます。

共催：中村区役所（地域包括ケア推進担当）
中村区北部いきいき支援センター
中村区南部いきいき支援センター

〈お問い合わせ先〉名古屋市中村図書館
〒453-0053　名古屋市中村区中村町字茶ノ木25
電話番号：052-411-3651　FAX：052-411-3645
（指定管理者　ホーメックス株式会社　名古屋支店）
この印刷物は古紙パルプを含む再生紙を使用しています。