



寝たきりにならないために

のばそう!健康寿命!!



日 時 令和7年 11 月 10 日(月)

10:30~11:30

場 所 新城図書館 2階多目的スペース

対 象 65 歳以上

定員 20 名(先着順)



内 容 生活習慣や食事について保健師のお話
立っても座ってもできる簡単な体操

受講料 無料

※ タオル、飲み物をお持ちのうえ、運動ができる服装で
お越しください。

※ 10/10~11/5 までに、下画像のLoGoフォームからお申込みください。

スマホカメラ等で読み取って

応募してください。



問い合わせ

新城図書館

(0536)23-2333