



報道資料

平成30年 5月 1日

| | |
|---------|---|
| 1 件 名 | 山口市保健センター×山口市立中央図書館コラボ講座 「図書館で学ぶウォーキング教室」のご案内 |
| 2 日 時 | 平成30年5月19日(土) 10:30~12:30 (開場 10時から) |
| 3 場 所 | 集合場所：山口情報芸術センター (市立中央図書館併設) スタジオC |
| 4 内 容 | <p>中央図書館で健康運動指導士にウォーキングを学び、一緒に春の中央公園を歩きませんか？ 健康に効果的な歩き方が知りたい方や、これからウォーキングをはじめてみたい方にお勧めの講座です。</p> <p>講座に合わせて中央図書館では、4月18日(水)~5月19日(土)に「心と体の健康」に関するマメ知識の紹介と、関連図書の企画展示を開催します。貸し出しもできますので、ぜひお立ち寄りください。</p> <p>■講師 澄川 絵里奈氏 (健康運動指導士) ■内容 健康に効果的な歩き方や安全に歩くための準備について (講義および実技) 健康づくりに図書館を利用しよう (案内) (※雨天時は、講話と簡単な実技および中央図書館&山口情報芸術センターの施設見学ツアーを行います。)</p> <p>■定員 先着 50人 ■持参品等 歩きやすい服装と靴、飲み物、タオル、筆記用具 ■参加料 50円 (保険料として) ■申し込み 5月11日(金)までに、山口市保健センターへ。 ■申し込み・お問い合わせ先 山口市保健センター (山口市健康増進課) TEL 083-921-2666</p> |
| 6 問い合わせ | 山口市保健センター(山口市健康増進課 健康づくり担当) TEL 083-921-2666 / 内線 4142 FAX 083-925-2214 E-mail kenko@city.yamaguchi.lg.jp |

山口市保健センター×山口市立中央図書館 コラボ講座

～春の中央公園を歩こう～

図書館で学ぶ

ウォーキング



健康運動指導士から引き締め効果のあるウォーキング法や肩こり・腰痛解消のストレッチ等を学びます。春からウォーキングをはじめませんか♪

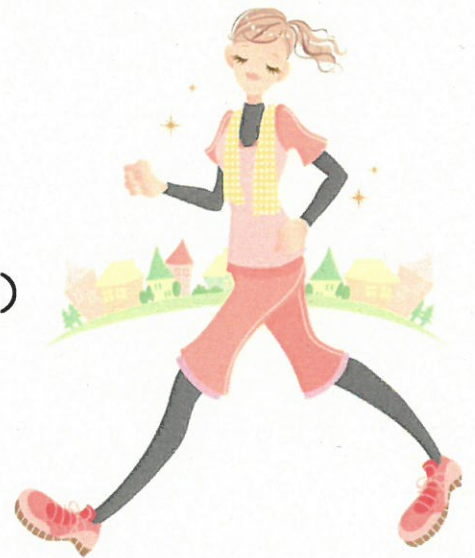
定員 先着50名(要申込み)

申込み締切 5/11 (金) まで

平成30年 **5月19日(土)**

10:30～12:30 (開場10時から)

[集合場所] 山口情報芸術センター (YCAM)
2F スタジオC
《山口市立中央図書館併設》



[参加費] 50円 (保険料)

[内容] 健康に効果的な歩き方や安全に歩くための準備について (講義&実技)
健康づくりに図書館を利用しよう (案内)

(※雨天の場合は、講話と簡単な実技および中央図書館&YCAMの施設見学ツアーを行います。)

[講師] 健康運動指導士 澄川 絵里奈氏

[持参品] 歩きやすい服装と靴、飲み物、タオル、筆記用具

「心と体の健康」に関するマメ知識の紹介と、関連図書の企画展示
を中央図書館で行います。貸し出しも可能です。(期間: 4/18~5/19)



お申し込み・お問い合わせ

山口市保健センター (山口市健康増進課) TEL 083-921-2666