



令和4年度 愛荘町健康講座（健康推進課・図書館連携事業）

図書館で レッツ エンジョイ！！

## 親子で体操！いつもの姿勢、それで大丈夫？

～正しい姿勢って何？～



### 日時・場所

2022年

**10月22日（土）**

① 11:00～12:00（予定）

（受付：10時45分から）

**秦荘保健センター 多目的ホール**

② 14:00～15:00（予定）

（受付：13時45分から）

**愛知川図書館 視聴覚室**

※①も②も同じ内容です。



くらもと ともこ

講師 **倉本 朋子先生**

一般社団法人体力メンテナンス協会  
体力指導士

正しい姿勢とは？なぜ正しい姿勢を保つことが大切なのか、保つために今できることは何かなど  
みんなで一緒に楽しく学びましょう！！

### 対象

愛荘町内に在住の小中学生とその保護者のペア

※保護者のみの参加も可

### お問い合わせ

愛荘町立愛知川図書館

### お申し込み

愛荘町市1673番地 TEL: 0749-42-4114



お申し込みは・・・2022年10月1日（土）10時から

愛知川図書館カウンターまたはお電話にて

①と②どちらか選んでお申し込みください。

主催：愛荘町健康推進課・愛荘町立秦荘図書館・愛知川図書館・愛知川びんてまりの館

\* 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、延期または中止する場合があります。

\* ご家族を含め、発熱や咳の症状のある方はご参加をお控えください。

