

健康でいるために、楽しめる何かを見つけましょう！

平塚市西図書館 健康教室 2026

いつまでも元気であるための 健康づくり

令和8年 9月13日(日) 午前10時～11時30分

(開場：午前9時45分)

参加
無料

会場 平塚市西図書館 1階 視聴覚室 定員 30名(18歳以上)

持ち物 飲み物(熱中症対策のため)

講師 北川 進(きたがわ すすむ)氏
かながわ介護予防健康づくり運動指導員
平塚市 生涯学習指導者・健康管理士上級指導員
「ノルディックウォーキングクラブ湘南HIRATSUKA」代表

受付 8月8日(土)午前9時から受付を開始します。
西図書館カウンター又はお電話にて受付いたします。
※定員に達し次第、お申し込みを終了とさせていただきます。

健康・元気のコツと、座って立って、
その場でもできる手軽な運動を
紹介します。