

図書館 健康サロン

無料

今回の健康サロンは
八幡西区役所保健福祉課の職員さんによるミニ講話と
「体力測定」をお届けします！

令和7年 **2**月**13**日(木)
八幡西図書館 1F セミナールーム

選べる参加内容

ご希望に合わせてご参加ください

①10:00～10:20 「ヒートショックについて」の講話

→お申し込みが**必要**です。定員20名
終了後、続けて②にご参加いただけます。

②10:20～12:00 「体力測定」

→時間中いつでもOK！お申し込みはいりません。
血圧測定・フレイルチェック隊・握力測定
長座体前屈・開眼片足立ち にチャレンジ！

※ 順番にご案内しますが、タイミングによってはお待ちいただくこともございますので予めご了承ください。

1月4日(土)
9:30～受付開始！

〈申込み・問い合わせ〉

北九州市立八幡西図書館

窓口 または お電話にて

☎093-642-1186

📍北九州市八幡西区岸の浦2丁目2-1
(黒崎ひびしんホール横)

