

いずみの 健康講座

いつまでも
いきいき
わかわか

～脳を若々しく
保つ方法～

年を重ねても健康に過ごしたいものです。
おいしいものを食べたり、趣味に没頭したり、家族や友人と旅行に出かけたり・・・。
そのためには、日常生活でどんなことに気をつけたらいいか、一緒に考えてみませんか。

 **日時** 令和7年9月19日(金)
14:00～15:00(開場:13:30)

 **場所** 泉野図書館 2階 レクチャールーム

 **定員** 30名(事前申込・先着順)

 **参加費** 無料

 **講師** 泉野福祉健康センター 保健師

 **内容**

- ・ 講話
- ・ 健康セルフチェック(血圧測定もあります)
- ・ 本の紹介など

 **申込方法** 令和7年9月2日(火)午前10:00より
窓口・電話・FAX で受付開始
※休館日の火曜日は電話・FAX のみ

 **お願い** 公共交通機関でのご来館にご協力ください



金沢市立泉野図書館

TEL (076)280-2345 FAX (076)280-2342
〒921-8034 金沢市泉野町4丁目22番22号
月・水～金 10:00～19:00
土・日・祝 10:00～17:00
休館日 火曜(祝日は開館)