



いきいきシニア



健康講座



日時 10月27日(土)

午後2時～3時30分

いつまでも健康で長生きするために役立つ食に関する講話と簡単にできるエクササイズの紹介を行います

会場 江南区文化会館 多目的ルーム1・2

参加費 無料

定員 40名(先着)

申込 新潟市立亀田図書館

窓口、電話また FAX にてお申込みください。

※10月13日(土) 午前11時より受付開始

その他 当日は簡単なエクササイズを行いますので、動きやすい服装でお越しください。

新潟市立亀田図書館

電話 025(382)4696

住所 新潟市江南区茅野山 3-1-14
(江南区文化会館内)

車 ・亀田駅から約15分 ・新潟駅から約25分

・新潟バイパス紫竹山ICから約10分

【無料駐車場】158台(身障者用5台含む)

バス 江南区バスまたは茅野山・早通地区住民バス
(カナリア号)「アスパーク亀田」バス停下車

