

図書館と本で 健康になろう!

十勝東部 4 町図書館 交流連携事業 健康講座



池田町立図書館

「健康診断でセルフチェック」

～自分の健診結果を読み取ってみよう～

- ◆日時: 11月29日(水) 13:30～14:30
- ◆場所: 池田町立図書館 多目的室
- ◆講師: 村井見企氏 (池田町保健センター 保健師)

生活習慣病予防のために、健診結果から自分のからだを一緒に学ぶ講座です。

※定員:10名(事前申込制) 受付は11/18～



浦幌町立図書館

「食べながら痩せるダイエット講座」

～今日から身につく痩せ習慣～

- ◆日時: 11月19日(日) 13:30～15:00
- ◆場所: 浦幌町教育文化センター 2階 会議室
- ◆講師: はせがわあかね氏 (片づけクリエイター)

健康的に無理なく痩せるための食事の知識をお伝えする講座です。

※定員:15名(事前申込制) 受付は10/17～



豊頃町図書館

「日本人の9割が信じている 大間違いなお口の常識」

- ◆日時: 11月25日(土) 14:00～15:50
- ◆場所: 豊頃町える夢館 2階視聴覚室
- ◆講師: 夏野伸一氏 (歯科診療所 所長)

いつまでも健康であるために、お口についての正しい知識をお伝えする講座です。

※定員:制限なし(事前申込制) 受付は11/1～



幕別町図書館

「笑う健康法」

～ヨガの呼吸を用いた笑いヨガ講座～

- ◆日時: 11月5日(日) 10:30～12:00
- ◆場所: 幕別町図書館 本館 研修室
- ◆講師: 脇坂芳廣氏 (とがち笑いヨガ「今日もごきげん」代表)

笑いヨガについての紹介・解説を行いながら、実際に笑いヨガを体験します。

※定員:20名(事前申込制) 受付は10/8～

池田町立図書館 池田町字西1条1丁目地先 TEL015-572-6006

豊頃町図書館 豊頃町茂岩本町166番地える夢館内 TEL015-579-5802

浦幌町立図書館 浦幌町字桜町16-1 TEL015-576-5833

幕別町図書館 幕別町新町122-7 TEL0155-54-4488