



横浜市港北図書館 × 横浜市スポーツ医科学センター



第7回 スポーツ医科学セミナー

参加費無料

いくつになっても 筋力アップ

いくつになっても自力で歩きたい、
ロコモ予防のために何かしたい。
健康で過ごすために、今からでも遅くない、
今日から始める筋力アップ。横浜市スポーツ
医科学センターの指導員が、講義と家庭
でもできる簡単な実技でご説明します

スポーツ医科学セミナー

港北図書館と横浜市スポーツ医科学
センターとのコラボレーションに
より、区民の健康問題の課題解決支援
事業として、平成23年度から開催し
ています。

日時 平成28年3月29日(火) 午前10時～12時

会場 港北図書館2階会議室

講師 岸 由紀夫 氏

(横浜市スポーツ医科学センター 指導員)

定員 先着20名

申込 3月15日(火) 午前9時30分～

港北図書館カウンター または 電話(421-1211)で受付

主催 横浜市港北図書館・横浜市スポーツ医科学センター

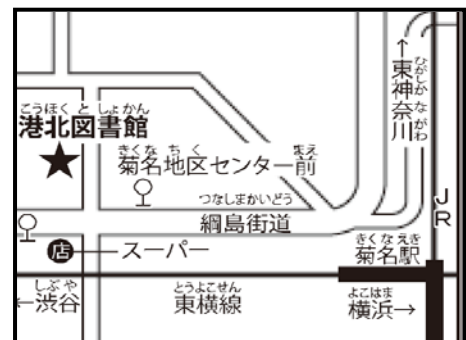
**図書館は、みなさまの
身近な課題の解決を支援します！**

医療情報コーナー

病気・薬や病院に関する資料や、
調べ方などがわかる資料を集めた
コーナーです。



当日は関連の図書館資料を会場に展示します。
1階カウンターで貸出もできます。



問合せ先：横浜市港北図書館

横浜市港北区菊名 6-18-10

TEL 421-1211 FAX 431-5212

●JR・東急東横線 菊名駅から徒歩7分

●市営バス 41, 59 系統

「菊名地区センター前」下車 徒歩1分