



令和6年1月11日

瀬戸内市立図書館		
担当者	主任（図書館司書）	金嶋彩子
電話番号	0869-24-8900	

「もみわセミナーvol.58 朝活 in もみわ広場」を開催します

平素は、市行政推進に格別のご協力を賜り誠にありがとうございます。

さて、瀬戸内市民図書館では、令和6年2月3日に「もみわセミナーvol.58 朝活 in もみわ広場」を開催しますのでお知らせいたします。

記

- 日時 令和6年2月3日（土）午前9時15分～午前9時45分
- 場所 瀬戸内市民図書館もみわ広場 カフェコーナー
- 講師 為房 真由美さん（健康運動指導士）
- 内容 開館前の図書館で、健康運動指導士のレクチャーのもと、エクササイズを行う。終了後は、開館までの時間、館内で過ごし、開館後の図書館を利用してお帰りいただく。
- 定員 15名（要申し込み・先着順）
※1月6日（土）午前10時～ 市民図書館1階カウンター・電話にて受付
- 参加費 無料
- 持ち物 バスタオル1枚・フェイスタオルまたは手ぬぐい1枚
※動きやすい服装で参加してください。（ジャージなど）
各自、水分補給のための飲み物をご持参ください。

朝活 in もみわ広場

2月3日(土)
9:15~9:45

(入館は 9:00 から)

開館前の図書館で「朝活」してみませんか？

オリーブの庭を眺めながら、体をほぐしてゆったりした時間を過ごしましょう。

講師 為房 真由美さん (健康運動指導士)

ところ 瀬戸内市民図書館 カフェコーナー

定員 15名 (要申し込み・先着順)

※1/6(土)10:00~ 電話・市民図書館 1階カウンターで受付

持ち物 バスタオル 1枚・タオルまたは手ぬぐい 1枚

※動きやすい服装で参加してください。(ジャージなど)

各自、水分補給のための飲み物をご持参ください。

◆お問い合わせ・申し込み : 瀬戸内市民図書館 0869-24-8900