

# 春の健康教室

## ラダーを使って いきいき健康づくり

日時 令和8年4月17日(金)  
午前10時30分～11時30分

会場 河内図書館 集会室

講師 公益財団法人 宇都宮市スポーツ振興財団

対象 一般 ※概ね50歳以上の方

定員 先着10人

申込 4月3日(金)午前9時30分から  
直接または電話・FAXで河内図書館へ

※ラダーはご用意いたします。

※当日は運動に適した服装・靴でご参加下さい。

※タオル・水分補給の飲み物は各自ご用意下さい。

※健康に不安のある方は医療機関とご相談のうえ、お申込み下さい。



写真はイメージです



### ラダーとは

ハシゴ状の  
トレーニング用具です。  
体力維持や  
認知機能向上などの  
効果があります。

宇都宮市立河内図書館

宇都宮市中岡本3397番地 TEL:028-673-6782 FAX:028-673-6783  
紀伊國屋書店・大高商事 共同事業体