

# 冬だからこそ始めよう 血圧管理と運動

1月25日(土) 開催!!

血圧測定の方法など血圧に関するお話と、  
簡単にできる有酸素運動

開催日 : 2025年1月25日(土)  
場所 : 健都ライブラリー 2階多目的室 集合  
時間 : 10:30~11:45  
対象 : 18歳以上  
定員 : 10名  
参加費 : 1人 500円(税込)  
持ち物 : 動きやすい服装、飲み物、タオル

## 〈 申込方法 〉

電話. FAX. 窓口. WEBにて

WEB申込はこちら➡



## 〈 申込期間 〉

12月20日(金)~1月8日(水)

※多数抽選

※1月9日(木)以降、空きがあれば、  
先着で受付。



健都レールサイド公園・  
吹田市立健都ライブラリー

TEL : 06-6388-3800 FAX : 06-6105-9102

〒564-0018 大阪府吹田市岸部新町2番31号  
<https://shisetsu.mizuno.jp/mss-7276>

●営業時間 図書館 / 10時~18時  
木金10時~20時  
※祝日18時まで  
カフェ / 9時~21時

●休館日 年末年始・月の最終木曜日  
(祝日と重なる時はその翌日)  
※特別整理期間あり