

参加者募集

平成23年度 ヘルスアップ教室(前期)のご案内



最近、運動不足だと感じることはありませんか。運動は体力アップや健康づくりのために大切です。

ヘルスアップ教室は、「気軽に」「楽しく」「継続」をモットーに、家でもできる体操などをお伝えする運動教室です。いつまでも若々しくいきいきと過ごしたい、運動をしたいけどどんな運動をしたらいいかわからない、一人ではなかなか続けられないなどと思われている方、ぜひご参加ください。

日時 4月～9月の毎週火曜日 10:00～11:00
(6か月間で全22回)

場所 社中央体育館

講師 フィットネス・コーディネーター 山崎タケシさん

実施内容 体操、ストレッチ、エアロビクスなどの運動

定員 100人(先着順)

参加費 1,500円(前期6か月分)

申込期間 3月14日(月)～3月18日(金)

申込方法 加東市保健センターへ電話または直接お申し込みください。

申し込み多数の場合は、平成22年度に参加されていない方が優先となります。

病気がある方は、参加の可否を医師に相談してください。

4月から5月にまちぐるみ総合健診があります。ぜひ、健診を健康づくりに役立ててください。

申し込み・問い合わせ 市民安全部健康課(保健センター) ☎42-2800



さらに便利な図書館を目指して 月末日も開館しています

図書館は、みなさまの暮らしに生きる施設として、土・日曜日に開館し、その代わり、平日に週1日休館しています。また、書棚の整頓など蔵書管理のために、月末日に休館日をいただいております。平成21年度には、年間275日開館しました。

しかし、「開館日をもっと増やしてほしい」という声をお聞きしたりもします。

そこで、みなさまのご要望に少しでもお応えするため、このたび市内4図書館を月末日も開館することにしました。

ますますのご利用をお待ちしています。

図書館での行事 ～絵本のおはなし会など～

行事名	とき	じかん	ところ
「ピッピ」のおはなし会	3月5日(土) 4月2日(土)	14:00～	中央図書館
めるへん教室	3月5日(土)	14:00～	やしる国際学習塾
「くりとぐら」絵本の時間	3月15日(火)	10:30～	中央図書館
としょかんのおはなし会	3月19日(土)	14:00～	
「おはなしくまのこ」のおはなしのじかん	3月19日(土)	14:00～	東条文化会館ホワイエ

中央図書館
(☎42 8000)
滝野図書館
(☎48 3003)
休館日/月曜日、3/22
東条図書館
(☎47 6050)
図書・情報センター
(☎40 2004)
休館日/水曜日、3/22

こんな本あんな本

『ザッケローニの哲学』



アルベルト・ザッケローニ：著
病による選手生命の頓挫、保険代理店業、認められなかったプロの監督資格など、多くの挫折からつかんだ一流選手の条件、リーダー論、組織づくりの哲学を、サッカー日本代表監督が語る。