



平成24年度(前期)

# ヘルスアップ教室 参加者募集

「気軽に」「楽しく」「継続」をモットーに、家でもできる体操をお伝えします。

運動不足でお悩みの方、ぜひご参加ください。

**日時** 5月18日～9月28日の毎週金曜日(全20回)  
10:00～11:00

**場所** 加東市滝野体育センター(上滝野)

**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** ストレッチや体操

**定員** 100人程度

**参加費** 1,500円(5か月分、初回に集めます)

**申込期間** 4月16日(月)～4月25日(水)

**申込方法** 電話でお申し込みください。

通院中の方は教室参加について、事前に主治医と相談してください。

**申し込み・問い合わせ**

市民安全健康課(保健センター)

☎42-2800/43-0432

## 講師紹介

私は運動について、いつもこう考えます。「日常生活が快適に過ごせるためのサポート役」そして私はみなさんに運動の素晴らしさを伝えていきます。

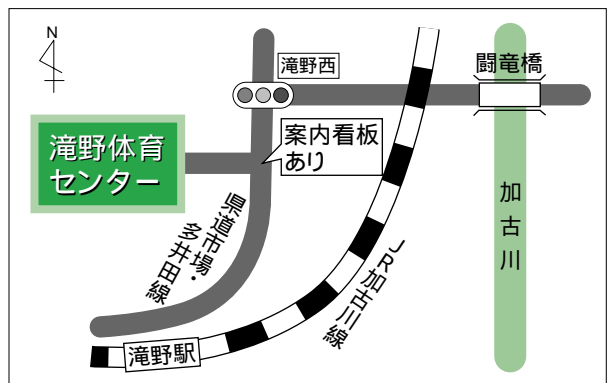


フィットネス・コーディネーター  
山崎タケシさん

今年で指導歴17年!

現在はスポーツクラブやサークルなどで活躍中。

(資格: 1 ロイヤルリフレクソロジー認定セラピスト  
2 JSAエクササイズ認定インストラクター)



## 子育てに図書館を 赤ちゃん編 ～絵本は、赤ちゃんの心の栄養です～

絵本には、絵やリズムのある言葉など、赤ちゃんに語りかける要素がたくさん詰まっています。まだ言葉の意味をすべて理解できない赤ちゃんでも、絵をじっと見つめたり、指を差したり、読んでいる人を見つめて声を聞いたり、赤ちゃんそれぞれの絵本の楽しみ方があります。

また、絵本を読んであげることで、赤ちゃんと一緒にいる人が、赤ちゃんにやさしい言葉で語りかけ、心を通わせるひとときを、自然に作り出すことができます。

図書館には、0歳児から楽しんでいただける本がたくさんあります。ぜひご活用いただき、ご家族で楽しい時間をお過ごしください。



図書館での行事 ～絵本のおはなし会など～

行 事 名	日 時	場 所
「ピッピ」おはなし会	4月7日(土) 14:00～	中央図書館
「ぐりとぐら」絵本の時間	4月17日(火) 10:30～	
としょかんのおはなし会	4月20日(金) 11:00～	
	4月21日(土) 14:00～	
「おはなしくまのこ」おはなしのじかん	4月28日(土) 14:00～	東条文化会館ホワイエ

## 図書館に出かけよう!



\*\*\*\*\*こんな本あんな本\*\*\*\*\*

「猫語の教科書」  
共に暮らすためのやさしい提案  
野澤延行:著

猫って何を考えているのでしょうか。猫はいつも人に向けて猫語で発信し続けています。「ごろごろ」「ふみふみ」等の猫語を理解する秘策、猫と快適に暮らすコツ、健康管理のポイントなどが、写真を交えて紹介されています。

\*\*\*\*\*

中央図書館(☎42-8000)  
休館日/月曜日、4/29

滝野図書館(☎48-3003)  
休館日/月曜日、4/29

東条図書館(☎47-6050)  
休館日/水曜日

図書・情報センター(☎40-2004)  
休館日/水曜日