



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

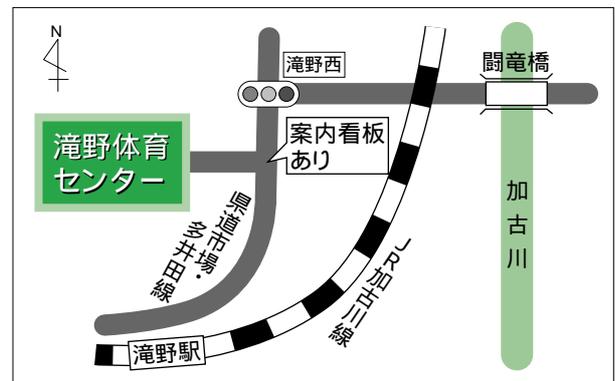
講師紹介

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