

# のびのび 元気アツプ 体操教室



体を動かして介護予防

☎健康づくり課(235)7880

自宅で簡単にできるストレッチや体操を行う教室です。足腰の筋力を向上させ、転ばない体づくりを目指しましょう。自宅でも体操を習慣化し、介護予防につなげましょう。

▼対象 市内在住の65歳以上の方  
(樽井集会所は国分寺台3〜5丁目の方)



▼定員 各会場35人(樽井集会所は25人、総合福祉会館は30人)

▼持ち物 運動できる服装(体育室が会場の場合は運動靴)・タオル・飲み物・健康手帳(お持ちの方)・えびな健康マイレージポイントカード(お持ちの方)

▼申し込み 8月29日金までの平日に、直接または電話で社会福祉協議会(国分寺台2・10・23国分寺台ケアセンター内☎236・6626)へ。

【日程・会場】 開始時間の20分前から受け付け

会場	総合福祉会館	保健相談センター	国分コミセン	柏ケ谷コミセン	えびな市民活動センター・ピナレッジ(交流館)	樽井集会所	下今泉コミセン	門沢橋コミセン	本郷コミセン	総合福祉会館	
	元気クラブ(体育室)	健康増進室(体育室)	集会室(体育室)	レクリエーション室(体育室)	1階ホール(体育室)	集会室(体育室)	集会室(和室)	集会室(和室)	集会室(和室)	元気クラブ(体育室)	
曜日	月曜日		火曜日	水曜日		木曜日	金曜日				
時間	10時～11時30分	13時30分～15時	10時～11時30分	10時～11時30分	13時30分～15時	10時～11時30分	10時～11時30分	13時30分～15時	10時～11時30分	13時30分～15時	
1コース	10月	6日 20日	6日 20日	14日 28日	1日 15日	1日 15日	2日 9日	10日 24日	10日 24日	3日 17日	3日 17日
	11月	10日 17日	10日 17日	11日 25日	5日 19日	5日 19日	6日 13日	14日 28日	14日 28日	7日 21日	7日 21日
	12月	1日 15日	1日 15日	9日	3日 17日	3日 17日	4日 11日	12日	12日	5日 19日	5日 19日
	1月	19日 26日	19日 26日	13日 27日	7日 21日	7日 21日	8日 29日	9日 23日	9日 23日	16日	16日
	2月	2日 16日	2日 16日	10日 24日	4日 18日	4日 18日	5日 12日	13日 27日	13日 27日	6日 20日	6日 20日
	3月			10日				13日	13日	6日	6日

# 図書館からののお知らせ



☎中央図書館(231)5152 〒243・0434 上郷474・4  
有馬図書館☎(238)4646 〒243・0426 門沢橋1・20・41



**中央**  
しかけ絵本をつくろう

自分だけのしかけ絵本づくりに挑戦しよう。

▼日時 8月7日(木)10時～12時  
▼会場 中央図書館視聴覚室  
▼対象 小学生(3年生以下は保護者同伴)

▼定員 先着30人  
▼講師 しかけ絵本専門店「メッゲンドルフアー」代表・嵐田康平氏  
▼費用 500円  
▼持ち物 はさみ・のり・水性マジック・色鉛筆など  
▼申し込み 8月1日(金)から、直接または電話で中央図書館へ。

**中央**  
こわいおはなし会

「くらくら」「お部屋で」「こわい」おはなし会を楽しみましょう。どなたでも(小学生は保護者同伴)参加できます。

▼日時 8月21日(木)18時30分～19時

▼会場 中央図書館視聴覚室  
▼定員 先着50人  
▼申し込み 8月1日(金)から、直接または電話で中央図書館へ。



**中央**

夜の図書館ツアー



夏の夜、閉館後の図書館を案内します。どなたでも(小学生は保護者同伴)参加できます。

▼日時 8月21日(木)19時10分～19時40分

▼会場 中央図書館視聴覚室  
▼定員 先着30人  
▼申し込み 8月1日(金)から、直接または電話で中央図書館へ。

**有馬**

牛乳パックで

図書カードホルダーをつくろう!

▼日時 8月26日(木)14時～16時  
▼会場 有馬図書館多目的室  
▼対象 幼児以上(市内在住・在勤の方優先)

▼定員 先着10人  
▼費用 無料  
▼持ち物 15センチ×15センチの折り紙3枚または同じサイズの布・はさみ  
▼申し込み 8月1日(金)から、直接または電話で有馬図書館へ。

**有馬**

夏休み☆

スペシャルシネマ

▼日時 8月22日(金)①10時30分～11時15分 ②14時～14時45分  
8月23日(土)③10時30分～11時④14時～15時27分

▼内容 ①「学校の怪談 恐怖の学校編」②「学校の怪談 戦慄の校外編」③「ちびまる子ちゃん まる子、ウソをつく」④「ムーミン(ムーミン谷の夏まつり)」