

じどうしゅ de ブックトーク

読書感想文におすすめの本、紹介します！

とき 7月25日(小5・6年生)
26日(小3・4年生)
27日(小1・2年生)
午後2時～2時30分

ところ 児童室おはなしの部屋

対象 小学生とその保護者 **定員** 各7組

申し込み 不要

英文多読ひろば

ID 0196790

これから英文多読を始めたい方も気軽に参加できる交流会です。

とき 7月9日(日) 午後1時30分～3時30分

ところ 会議室

対象 どなたでも

申し込み 不要(時間内出入り自由)



図書館

Library

☎ 69-3706

スマホを

「図書利用カード」の代わりに

- ・利用にはパスワードが必要です。
- ・パスワードは、がまごおり電子図書館、インターネット予約と共通。
- ・初めての方は、保険証、自動車免許証、学生証などを持って直接図書館へ。

7月1日(日)～
使えます。



市民体育センター

☎ 69-3241

おすすめ!

朝の骨盤底筋ヨガ

骨盤底に意識を向けた呼吸法とポーズで、ぽっこりお腹も引き締まり、尿漏れや冷え性の改善にも繋がります。

とき 8月4・18・25日(日) 全3回
時間 午前10時45分～11時45分
対象 18歳以上の方
受講料 1,650円



ピラティス (初級クラス)

インナーマッスルを鍛え、身体の癖・歪みからくる膝痛・腰痛などの改善を目指します。

とき 8月3・10・17・24日(日) 全4回
時間 午前9時30分～10時30分
対象 18歳以上の方
受講料 2,200円

ストレッチ&エアロビクス

音楽に合わせて身体を大きく動かします。汗をかいて体と脳をリフレッシュ!

とき 8月7・21・28日(日) 全3回
時間 午後1時45分～2時45分
対象 18歳以上の方
受講料 1,650円

その他教室、
イベントなど

