

図書館スタッフがえらぶ



おいしいおもち
楽しいおもち

図書館
Library
☎ 69-3706



『おつきさんでおもちつき』
岡田 よしたか / 作・絵
ひかりのくに

月でウサギがもちつきを始めると、集まってきたのは地球人に火星、土星人！更に星座もやってきて…くすっと笑えるもちつき大会の開催です。



『お椀ひとつで一汁一菜 雑煮365日』
松本 栄文 / 著
NHK 出版

お正月といえば「お雑煮」。そんなお雑煮を様々なアレンジで365日楽しむことができる1冊です。日本各地の伝統的なお雑煮も紹介されています。



コマと絵馬

お正月気分を盛り上げるコマ、郷土玩具、絵馬などを展示します。

とき 1月4日(土)～26日(日)
ところ 展示室



市民体育センター

☎ 69-3241

おすすめ

パワーヨガ

しっかりストレッチをして、体幹を鍛えます。経験者のみのクラスです。

とき 2月6・13・20・27日(土) 全4回
午後1時30分～2時30分
対象 18歳以上の方
受講料 2,200円

筋膜リリースヨガ

筋膜を意識して身体を動かし、痛みやコリの軽減、冷えやむくみの解消などを目指します。

とき 2月3・10・17日(土) 全3回
午後7時30分～8時30分
対象 18歳以上の方
受講料 1,980円

骨盤底筋トレーニングヨガ

筋力の低下によって起こる症状の緩和や改善を目指します。

とき 2月13・27日(土) 全2回
午後7時30分～8時30分
対象 18歳以上の方
受講料 1,760円

新規の方は体験ができます。(有料・1回のみ) ご希望の方は、体育センター受付へ。

その他教室、イベントなど

