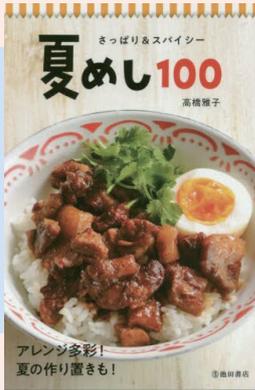


図書館スタッフも実践！



この夏の  
オススメ図書



夏めし100  
さっぱり&スパイシー

高橋 雅子 / 著  
池田書店

食欲を刺激する夏野菜・肉・魚介料理を中心に、夏だからこそおいしいレシピ9パターン 100種を掲載。火を使わないメニューもあります。

図書館スタッフから

本のレシピで作ってみました！電子レンジでタンドリーチキン。簡単でしたよ。



図解 百歳まで歩く  
「1日1万歩」は迷信!?  
30年後も自力で  
座る・立つ・歩くには?

田中 尚喜 / 著  
幻冬舎

歩行や姿勢の維持に特化した自分でできる筋力トレーニングの本。著者は理学療法士です。

のびてます！



図書館スタッフから

壁を使って実践！これで肩こり解消するはず。スマホやゲームに疲れた人もやってみては？

壁に手をあてて  
肩のストレッチ中



市民体育センター

☎ 69-3241

今月のおすすめ

●エアロビクス

リズムに合わせた有酸素運動で体力アップ！

と き 8月3・17・24・31日回

午後1時45分～2時45分



●ルーシーダットン

タイ生まれのスローエクササイズ。

と き 8月7・21・28日回

・午前9時30分～10時30分

・午前10時45分～11時45分

●クラシックバレエ

子ども～大人まで、初心者・経験者を問わず丁寧に指導します。

と き 8月3・17・24・31日回

未就学児 午後5時～5時45分

小学生 午後6時～6時45分

中学生以上（初心者） 午後7時～7時45分

中学生以上（経験者） 午後8時～8時45分

●硬式テニス無料体験教室

プロの指導を体験できます。

と き 8月9日回

小学1～3年 午前9時～10時10分

小学4～6年 午前10時20分～11時30分

18～64歳（初心者） 午後7時30分～9時



その他の講座は

▼市ホームページ

市民体育センター

🔍 検索