

図書館スタッフが
今月のオススメ
えらぶ



親子で学ぶ防災教室
身を守りかたがわかる本
今泉 マユ子 / 著
理論社

とっさのときに自分の命を守る力を育てるには？災害時、何をしたらよいのかを詳しく解説。防災力が身につく体験も紹介。



この先は
危ないところ
があるよ！

自分用の
防災マップを
作ろう！



ためしてみてね

特別整理のため休館します



と き

9月21日(祝)～30日(金)



9月8日(火)～20日(日)

貸出数変更

各5点 → 各10点

2週間 → 3週間

※ DVD、ビデオは1人2点まで。

市民体育センター

☎ 69-3241

今月のおすすめ

●ヨガ

緩やかな動作と呼吸で、体力の自信のない方にもオススメです。

・初級クラス

と き 10月5・12・19・26日(日)

午前9時30分～10時30分

午前11時50分～午後0時50分

10月7・14・21・28日(金)

午前11時55分～午後0時55分

・中級クラス

と き 10月1・8・15・22・29日(金)

午後1時30分～2時30分

●夜ヨガ

仕事や家事のストレスをやわらげます。

と き 10月6・13・27日(火)

午後7時30分～8時30分



●スタイルアップストレッチ

体幹の引き締めで、ウエスト・お尻まわりもスリリ！

と き 10月7・14・21・28日(金)

午後7時30分～8時30分

●硬式テニス無料体験教室

テニス初心者に最適です。

と き 10月11日(日)

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～9時

ところ 金平テニスコート

★ラケット無料貸し出しあり



その他の講座は

▼市ホームページ

市民体育センター

🔍 検索