

図書館スタッフがえらぶ

～散歩に行きたくなる本～



図書館

Library

☎ 69-3706



講談社現代新書 「究極の歩き方」

アシックススポーツ工学研究所／著、講談社

50歳を境に足や歩き方の衰えが始まる。いつまでも健康で楽しく暮らすにはどこに気をつけるべきか、靴を選ぶときどんな点に注意すべきか、運動するならどんなスポーツが望ましいか、アシックスが解説する。



「かめくんのさんぽ」

なかのひろたか／さく え
福音館書店

今日はいいい天気、かめくんはごきげんで散歩に出かけます。わにくんや、かばくんも誘いますが、みんなお昼寝中。ひとりで散歩をしていると転んでひっくり返ってしまっ…。

英文多読講演会@オンライン

英文多読の進め方や本の選び方などをお話しします。

とき 9月10日(土) 午後1時30分～3時

対象 どなたでも **定員** 50人

申し込み 9月6日(火)までにQRコードで氏名・電話番号・メールアドレス・質問事項を図書館へ。

こちらからどうぞ



特別図書整理休館前の貸し出し期間変更

9月10日(土)～23日(祝)

2 ▶ 3 週間

※電子図書館は除く。

市民体育センター

☎ 69-3241

今月のおすすめ!

クラシックバレエ

子ども～大人まで、初心者も歓迎します。

とき 10月3・17・24・31日(土) 全4回

幼児(年少～年長) 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

受講料 4,400円

※おためし参加可(1回1,300円)

体と心を整えるヨガ

筋肉をほぐし脳をリラックスさせ、心身共に整えます。

とき 10月7・14・21・28日(土) 全4回

午前9時30分～10時30分

対象 どなたでも

受講料 2,200円

エンジョイ健康体操

簡単な有酸素運動やストレッチなど気軽に始められる健康体操です。

とき 10月6・13・20・27日(日)

全4回

午前10時45分～11時45分

対象 18歳以上の方

受講料 2,200円

未経験者の方でも安心してレッスンが受けられるよう、基礎から丁寧に指導します。エレガントな身のこなしを育みましょう。

その他講座はQRコードから



バレエ講師 鈴木 愛

