



図書館スタッフがえらぶ 今月のオススメ
“睡眠”の本

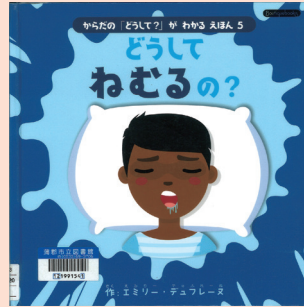
図書館
Library
☎ 69-3706

よく寝た後は、心も体もスッキリ！その秘密を子ども向けの本から紹介します。大人も楽しめますよ。



『寝るのが楽しくなる
睡眠のひみつ』
ヴィッキー・ウッドゲート / 文と絵 山崎 正浩 / 訳
創元社

何時間くらい眠ればよいかは、人によって違うのだとか。よく眠れているかをチェックしてみましょう。ベッドの歴史、神話のほか、動物たちの眠りについても紹介。



『からだの「どうして？」
がわかるえほん5
どうしてねむるの？』
エミリー・デュフレヌ / 作
佐々木 曜 / 訳 プティック社

眠りはじめると、体には順番にいろいろな変化が起こります。よく眠るにはどうしたらいいでしょう。幼児と一緒に読むのにおすすめです。

蒲郡切り絵同好会 切り絵展

干支、似顔絵、風景などの切り絵を展示します。

- とき 2月1日(日)～12日(日)
※最終日は午後4時まで
- ところ 展示室



市民体育センター

☎ 69-3241

3月12日(日)は2つの教室を開きます！

子供向け 春暖 もっとチャレンジ教室

とき 午前9時30分～10時45分

コース (対象)

- ① 幼児がんばりコース (年少～年長)
とび箱、鉄棒など器具を使った運動遊びです。
- ② とび箱がんばりコース (小学生)
開・閉脚とび、台上前まわりなどをレベルに合わせてチャレンジ！

とき 午前11時～午後0時15分

コース (対象)

- ③ 2歳児コース (2歳児の親子)
親子運動に楽しくチャレンジ！
- ④ 鉄棒がんばりコース (小学生)
逆上がり、後・前まわり などレベルに合わせてチャレンジ
- ⑤ 器械体操がんばりコース (小学生)
逆立ちなど基本運動、前方転回、バク転などの発展技にチャレンジ

定員 各20人 ⑤のみ12人

参加費 各コース1,100円

申し込み 右のQRコードで体育センターへ。

大人向け 1コインよくばり体験教室

4つの講座が1コインで体験できる
お得なイベントです！自分のペースで
休憩しながら参加できます。

とき 午後1時30分～4時

コース (講師)

- | | |
|-----------|---------|
| 笑いヨガ | (小柳津恵子) |
| ピラティス | (石田かおり) |
| エンジョイ健康体操 | (石田かおり) |
| 骨盤底筋ヨガ | (吉本志帆) |

対象 18歳以上の方

定員 50人

参加費 500円

申し込み 電話で体育センターへ。

その他講座は
QRコードから

