

図書館スタッフが えらぶ



秋のお散歩に
ぴったりの本を紹介します。



『ドングリさんぽ手帖
ポケット版 名前と見分け方が楽しくわかる!』
宮國 晋一 / 写真・文
世界文化社

日本のドングリの名前とその由来や特徴を実物大の写真とともに紹介しています。ドングリ探しに行きたくなる1冊です。



『あきのセーターをつくりに』
石井 睦美 / 文 布川 愛子 / 絵
ブロンズ新社

りすのすりちゃんのお気に入りのセーターは、いつの間にかつるてん。したてやさんのミコさんをお願いして、大きくつくりなおしてもらうことになりました。どんなセーターができあがるでしょうか？

英文多読の交流会
英文多読ひろば ID 0196790

とき 11月5日
午後1時30分～3時30分
ところ 会議室
対象 どなたでも 申し込み 不要



あいち県民の日イベント

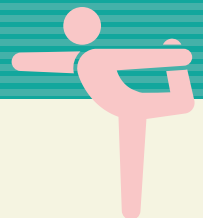
11/27日

- 学校ホリデー企画「ボードゲームで遊ぼう！」
蒲郡まちづくりゲーム“ガマツク！”などで遊べます。
 - とき 午後1時～3時30分
 - 対象 小学生～高校生
 - その他 申し込み不要・出入自由
- ★貸出手続き、イベント参加者にあいちの水プレゼント



市民体育センター

☎ 69-3241



おすすめ

スタイルアップストレッチ

リズムに合わせて体幹を鍛える運動で、ウエスト・おしりまわりもスッキリ!

とき 12月6・13・20・27日 全4回
午後7時30分～8時30分
対象 18歳以上の女性
受講料 3,520円

ピラティス (初級)

日常生活やけが防止に必要なインナーマッスルを鍛える体幹トレーニングです。無理なく自分のペースで行うことができます。

とき 12月5・12・19・26日 全4回
午後3時～4時
※木曜日の午前中にも実施しています。
対象 18歳以上の方
受講料 2,200円

骨盤底筋トレーニングヨガ

加齢によって起こる頻尿や尿漏れ、骨盤内の臓器の下垂や脱出などを改善するトレーニングを行います。

とき 12月14・28日 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

※新規の方の体験参加(有料・1回のみ)は、体育センターへ。

その他教室、
イベントなど

