

学び・文化・スポーツの広場



The CORNER of LEARNING / CULTURE / SPORTS

問 生涯学習センター（中央公民館内）
 中央公民館図書室
 本宮字矢来39-1 ☎33-2611
 白沢公民館
 白岩字堤崎500 ☎44-2350
 しらさわ夢図書館
 白岩字堤崎500 ☎44-2112

骨盤体操を体験

中央公民館では、女性を対象とした学級として『レディースセミナー』を6月から全7回コースで開催しています。

9月3日の第3回学習会では、健康運動指導士の白岩裕子さんを講師に迎え、良い姿勢を保つことで大腰筋を鍛え骨盤のゆがみを解消する骨盤体操を体験しました。

いつも使っていない筋肉を意識して使うことで身体がとても軽く感じられるなど改めて気づくことができました。

健康な体作りには毎日欠かさず続けることが大切であると感じた学習会となりました。



骨盤体操を行う参加者

おしゃれなセンサーライトを作りました

作りました

～新生大学 ものづくり教室～
 白沢公民館で開催している高齢者教室「新生大学」では、「ものづくり教室」を実施しました。

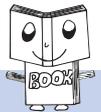
8月20日の第3回学習会では、ステンドグラスのような絵柄を取り付ける「LEDあかりアート」の作成に挑戦しました。参加した13人の受講生たちは、担当職員の説明を受けながら本体と絵柄の製作作業を進めていきましたが、細かい手作業に悪戦苦闘しながらも、きれいな作品に仕上げていました。



素敵なおしゃれなセンサーライトができました



キャラクター
 モトム(本夢)くん



本宮は みんなが愛する 本の街

しらさわ夢図書館 中央公民館図書室 からの ご案内

新着本

＊絵本・児童書・紙芝居＊

- ・おべんとうだれとたべる? …… あずみ虫
- ・ボルネオでオラウタンに会う… たかはしあきら
- ・ふしぎなともだち… たじまゆきひこ
- ・カワと7にんのむすこたち… アマンジ・シャクリー
- ・わらう …… 浜田桂子
- ・社会のしくみ図鑑… 奥澤朋美
- ・よるになると… 松岡達英
- ・わたしが外人だったころ …… 鶴見俊輔
- ・くらす… 森崎和江

＊一般書・実用書＊

- ・アホドリを追った日本人 …… 平岡昭利
- ・地方消滅の罠… 山下祐介
- ・「流せる人」は人生もうまくいく… 小林弘幸
- ・人生を変える修造思考! …… 松岡修造
- ・虫から始まる文明論… 奥本大三郎
- ・子どもの脳は、「朝ごはん」で決まる!… 小山浩子
- ・苦しみあってこそ人生… 曾野綾子
- ・ネットで「つながる」ことの耐えられない軽さ …… 藤原智美
- ・子どもはみんな問題児。… 中川李枝子

※これらの図書は、どちらの窓口からも借りることができます。ただし、移送などで少々時間をいただく場合がありますので、ご了承ください。(視聴覚資料は、図書館でのみ貸出・返却となります)

イベント

- 赤ちゃん・妊婦さんおはなし会
 と き：10月30日(金) 11:00～11:20
 対 象：赤ちゃん(0・1・2才くらいまで)とその保護者、妊婦さんとその家族
- ドリームおはなし会
 と き：10月25日(日) 11:00～11:30
 対 象：幼児～小学生とその保護者、子どもの本やお話に興味のある一般の方
- 2015読書週間特別企画「子どもの本で世界旅行 ～世界の子どもの本展～」
 と き：10月23日(金)～11月5日(木)
 場 所：しらさわ夢図書館 ホール
 内 容：2014年の国際アンデルセン賞受賞者のこれまでの作品と、IBBYオナーリスト(優良作品)の推薦作品および邦訳書、あわせて約170冊を手にとってご覧いただけます
 協力・支援：JBBY(日本国際児童図書評議会)
 記念事業：展示期間中に図書館で開催予定。詳しくは夢図書館(☎44-2112)へお問い合わせください

イベント・講座

平成27年度うつくしま地球温暖化
防止活動推進員養成研修会

福島県では、地球温暖化の現状や影響、対策などについて学習した上で、地域の人たちと一緒に理解を深める活動を積極的にを行う「うつくしま地球温暖化防止活動推進員」を養成する研修会を開催します。

時 10月23日(金) 午前10時30分から午後4時

場 郡山市中央公民館 第2講義室
(郡山市麓山一丁目8番地4号)

対 地球温暖化防止活動に関心があり、地球温暖化防止活動推進員の委嘱を受けた方

内 地球温暖化の現状と対策・地球温暖化防止推進員の活動事例など

定 40名(先着順)

料 無料

申 平成27年10月16日(金)まで

郵便、FAX、Eメールにてお申し込みください。

問 福島県地球温暖化防止活動推進センター
(特定非営利活動法人超学際的研究機構)

〒960-8043

福島市中町8番2号 自治会館7階

☎024-525-8892

FAX024-523-4567

Eメール info@fukushima-ondanka.org

福島大学児童文化研究会 えぼか講演

時 ①10月3日(土) ②10月17日(土)
午前10時30分から11時30分

場 えぼか(健康増進広場)

内 ①影絵劇やリズムあそび

②人形劇「魔法使いメリック」など

問 えぼか ☎63-2780

子育て支援事業「いっしょにあそぼう」

時 ①10月31日(土) ②11月14日(土)

③11月28日(土) ④12月19日(土)

いずれも午前10時30分から11時30分

場 えぼか(健康増進広場)

内 郡山女子大学短期大学部幼児教育学科

の学生さんによるオペレッタ(歌劇)や

体操など楽しい内容です。

親子でお楽しみください。

問 えぼか ☎63-2780

介護予防「シニア運動教室」の開催

将来要介護状態になることをできる限り防ぐためにも、元気なうちから介護予防をはじめましょう。

時 ①11月2日(月) ②11月9日(月)

③12月7日(月) ④12月14日(月)

⑤1月18日(月) ⑥1月25日(月)

⑦2月8日(月) ⑧2月22日(月)

⑨3月7日(月) ⑩3月14日(月)

午前10時から11時

場 えぼか(健康増進広場)

対 65歳以上の方

講 健康運動指導士

内 椅子に座った運動

料 無料

申 電話(各回定員40人、複数回申込み可、先着順) 随時受け付けています。

問 高齢福祉課 包括支援係(えぼか内)

☎63-2780

ボディメイクスクールのお知らせ

体型が気になる、運動を通して健康になりたい、みんなで楽しく身体を動かしたいという方、えぼかで一緒に汗を流してみませんか。

時 10月10日(土) 10月26日(月)

11月9日(月) 11月28日(土)

いずれも午後1時30分から

場 えぼか(健康増進広場)

内 ストレッチと筋力アップトレーニング

※水分補給用の飲み物・ヨガマットなど(持っている方)をご持参ください。

申 不要

問 保健課 健康増進係(えぼか内)

☎63-2780



ここから下は広告欄です。広告掲載を希望される方は、市役所秘書広報課へお申し込みください。



真心・親切、お客様の足となり日々安全運転!
一般貸切旅客自動車運送業
小型バスから大型バスまで

観光・研修会・冠婚葬祭等バスのご用命は

協和交通株式会社

TEL 0243-34-4450 FAX 0243-34-4481
〒969-1101 福島県本宮市高木字猫田53-1

洋服お直しお気軽に!

礼服

直せば着れる物
沢山あります
-ご相談無料-
もったいない
運動推進中!

紳士・婦人各種

衣料品全般

学生服全般

こんなお困りありませんか

- ・なんか体に合わない!・なんかみっともない!
- ・サイズが大きい・小さい・長い・短い!
- ・お譲り品で体に合いたい・病気で痩せてしまった!



お直し工房

ロゼクリーニング本宮店 (備カミカワ服飾)

■お問合せ TEL33-4512

本宮市本宮字中條14【二本松信金となり】