

しらさわ夢図書館のお知らせ

電話 44-2112

- 子どもの本の日特別おはなし会
(乳幼児・小学生とその保護者を対象)
と き：4月29日(日)
午後2時00分～3時00分
と ころ：しらさわ夢図書館前 広場
(雨天の場合は図書館内)
ないよう：絵本の読み聞かせ、大型紙芝居などのおはなし、親子で一緒に、手あそびやネイチャーゲームをします。

- 館内特別整理のための休館日のお知らせ
下記の期間中は、館内特別整理のため図書館は休館になります。なお、休館中の資料の返却は白沢公民館窓口で受付をします。
《特別整理期間》
平成19年4月9日(月)～4月16日(月)

中央公民館図書室のお知らせ

電話 33-2611

- 4月のおはなし会
と き：4月8日(日)
午前10時30分～11時30分
と ころ：中央公民館 こどもとしよしつ
ないよう：絵本の読み聞かせ、エプロンシアター、手話で歌おう、工作
- 5月のおはなし会
と き：5月13日(日)
午前10時30分～11時30分
と ころ：中央公民館 こどもとしよしつ
ないよう：絵本の読み聞かせ、エプロンシアター、手話で歌おう、工作



～どなたでも参加できます～

しらさわ夢図書館

絵本・児童書

- ・いま生きているという冒険(石川 直樹)
- ・みんなが元気になるはじめての食育1～6(服部 幸應)
- ・地球はふしぎなベイビー農園(きのひなた)
- ・都会(まち)のトム&ソーヤ 4(はやみねかおる)
- ・お米ブック(全国農業協同組合)
- ・たべるのだいすき!(吉田 隆子)
- ・サイエンスコナン食べ物不思議(青山 剛昌)
- ・デモナータ 4幕(ダレン・シャン)

一般書・実用書

- ・台所用品の不安とつきあう法(増尾 清)
- ・むたなく使いきる材料別毎日のおそうざい(日本放送出版協会)
- ・人は「話し方」で9割変わる(福田 健)
- ・風の谷のあの人と結婚する方法(須藤元気)
- ・心がぼかぼかするニュース(日本新聞協会)
- ・ありふれた風景画(あさのあつこ)
- ・アメーバ経営(稲盛 和夫)
- ・リスクのモノサシ(中谷内一也)
- ・終わりのない旅 星野道夫インタビュー(星野 道夫)
- ・縦並び社会(毎日新聞社会部)
- ・君が世界を見捨てても世界が君を見捨てない(瀬戸しおり)

新
し
ら
さわ
夢
の
本

中央公民館図書室

絵本・児童書

- ・またぶたのたね(佐々木マキ)
- ・どうぶつえんのおいしゃさん(降矢 洋子)
- ・ぼくのわたしのこんちゅうえん(小林 俊樹)
- ・ぼくのわたしのすいぞくかん(小宮 輝之)
- ・にじ(さくらい じゅんじ)
- ・たねがとぶ(甲斐 信枝)
- ・若おかみは小学生! PART 7～PART 9
(令状ヒロ子)

一般書・実用書

- ・ヘルシーできれい(上田 麗子)
- ・敗因と(金子 達仁)
- ・誤判を生まない裁判員制度への類課(伊藤 和子)
- ・復活の法(大川 隆法)
- ・佐賀のがばいばあちゃん(島田 洋七)
- ・秘剣流亡(佐伯 泰英)
- ・たぶん最後の御挨拶(東野 圭吾)
- ・月下の恋人(浅田 次郎)
- ・ナイチンゲールの沈黙(海堂 尊)
- ・おんぶにだっこ(さくら ももこ)

内臓脂肪を減らしましょう ～ペアーレから始まる健康づくり物語～

年に一度は生活習慣病予防健診を受けましょう

健康づくり講座

- 水泳
(はじめて・ビギナー・初級・中級・上級)
- 楽楽遊泳
- トレーニング入門
- シェイプアップスクール
- 登山教室 ● ボウリング
- ソシアルダンス
- 高齢者トレーニング教室
- マタニティアクア
- 小学生の空手道教室

- リカバリービクス
- シニア健康へのスタート3B
- 太極拳 ● ピラティス
- 健康ストレッチヨーガ
- 健康ヨーガ ● パワーヨーガ
- 自衛術(じきようじゅつ)
- 花架拳&練功十八法
- 氣功教室 ● 親子3B体操
- ハワイアンダンス

※詳細はホームページをご覧になるかお電話でお問い合わせください。

フリーのご利用案内

温水プール	610円
トレーニングジム	510円
チケット制講座	710円
(エアロビクス)	
月々5,000円でプールもジムもエアロビも自由にご利用になれる1ヶ月券もございます。	

健康づくり事業

健康面を保健師が、運動面を運動指導士がサポートしながら生活習慣の改善に取り組んでいきます。

- ①お申し込み(健康・体力・生活習慣のチェック)
※「健康診断結果表」または「療養計画書」の提出をお願いします。

- ②運動プログラムの作成

- ③運動の実践・生活習慣改善(健康づくり事業対象講座)フリータイム(トレーニング・プール)の利用

- ④結果の確認(6ヶ月後)

厚生労働大臣認定
健康増進施設

郡山社会保険健康センター
ペアーレ郡山

〒963-8025 郡山市桑野2丁目13-7
TEL 024(925)1600 FAX 024(925)4040
ホームページ <http://www.peare.or.jp/>