

としょかん通信

本館 ☎ 093・436・0946
9:30～17:30
祝日除く(※)は19:00まで
分館(西部) ☎ 0930・23・8300
9:30～13:00 / 14:00～17:30



西部公民館図書室 休室します

【休室日】3月8日(※)(終日)

「刈田町民ふれあいマラソン大会」開催のため、終日図書室は休室します。

本・雑誌の返却は「本のポスト」をご利用ください。AV資料は窓口までお持ちください。



【講座】ペットボトルキャップを使ってアップサイクルな工作

誰でも簡単にできる工作です。細かく砕いたペットボトルのキャップを、アイロンで伸ばしカラフルなカワイイしおりやキーホルダーに変身させます。親子でも、お友達同士でも参加OK。

【日時】3月14日(※) 14:00～16:00

【場所】小会議室 【講師】図書館スタッフ

【定員】10人(先着順・当日お越しく下さい)

*アイロンを使用します。小学校低学年以下は大人同伴です。



今月のおすすめ本

【図書館員からの一冊】

話題のSF小説『プロジェクト・ヘイル・メアリー』をご存じですか？SFと聞くと、なんか難しそう、読みにくそうと思う人もいるでしょう。でも大丈夫。この本の特徴は、とても軽快で読みやすいこと。どうぞ肩の力を抜いて読んでみてください。この物語は、主人公がとある場所で目を覚ます場面から始まります。彼は記憶喪失で、自分が何者なのかも覚えていません。はたしてこれは、ミステリーか冒険譚か？熱い友情の話か、はたまた計略や裏切りの話か？ぜひご自身の目でお確かめください。



「プロジェクト・ヘイル・メアリー 上・下」
アンディ・ウィアー／著
早川書房

3月のスケジュール

催しもの	日時	対象
Jason's ストーリータイム	5日(※) 11:00～	乳幼児向け
はらぺこあおむしのおはなし会	7日(※) 14:00～	乳幼児から
おはなしハンパティのむかしばなし	21日(※) 14:30～	小学生から
【シネマ】「ミスターベースボール」	22日(※) 14:00～	おとな向け
【春休みシネマ】大決戦！超ウルトラ8兄弟	27日(※) 14:00～	子ども向け
図書館員のおはなしタイム	28日(※) 14:30～	幼児向け
【春休みシネマ】映画すみっコぐらし	29日(※) 14:00～	子ども向け

※すべて入場無料・予約不要です。

3月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30
	31					

■休館日 □夜間開館(本館のみ)

参加者募集！

公民館講座のお知らせ

ご確認を！

講座受講料は無料ですが、材料費等の費用は自己負担です(受付時前納)。飲み物は各自お持ちください。障がいなどにより支援が必要な方は事前にご連絡ください。託児希望の方は受付時にお申し付けください。

	講座名	詳細
中央	健康講座～養生気功入門編～(全4回) 養生気功の基本を学び、ゆったりとした動きと呼吸で心と体を整えます。自宅でもでき、初めての人や運動が苦手な人も安心です。	日 4月13日・27日・5月11日・25日(隔週(※)) 10:00～11:30 対 概ね60歳以上 定 20人 持 筆記用具、動きやすい服装、飲み物 受 3月4日(※)～
北	北公ひなまつり呈茶会 おひなさまを鑑賞しながら、お抹茶をいただきます。作法を知らなくても大丈夫!! ※同日に「にこにこ北広場」も開催され、ぜんざいの振る舞いも行います(14ページ参照)。	日 3月4日(※) 10:00～12:00 定 50人(先着順) 費 お抹茶代1人300円 受 事前受付は必要ありません(当日ロビーで受付)
小波瀬	今だからこそ、スマホ初心者講座(全5回) 文字入力のしかた・LINEの使い方・アプリのインストール・検索のしかたを学びます。	日 4月3日・10日・17日・24日・5月1日(毎週(※)) 10:00～12:00 対 60歳以上 定 10人 持 筆記用具、スマートフォン(ガラケー不可) 受 3月2日(※)～
にほんごひろば	にほんごひろば KANDA～そば打ち～ 外国人住民のみなさん！日本文化を体験してみませんか？今回はそば打ちを体験します。そば打ち名人と一緒にそば粉から麺を打ち、でき立てのそばを味わいましょう。	日 3月29日(※) 10:00～13:00 場 中央公民館 対 日本文化に関心のある外国人 定 20人 費 材料代300円 持 エプロン・手拭きタオル・三角巾(タオルでも可) 受 3月3日(※)～

申込み・問い合わせ

申込みは受付初日9時から各公民館で行い、9時時点で定員超過の場合は抽選。9時30分時点で定員に達していない場合は、9時30分から電話受付。お子さんが対象の講座は保護者がお申込みください。
中央公民館 ☎ 093・436・0061 北公民館 ☎ 093・434・9000
小波瀬 CC ☎ 0930・23・1000 西部公民館 ☎ 0930・23・8100

だれてもできる ニコニコ体操

足のむくみ改善



足をやさしく動かして血流を促すことで、むくみの予防・改善が期待できます。寝たままできる体操なので、就寝前や起床時にも無理なく実践できます。

期待の効果

- ・むくみ、だるさの改善
- ・血行促進
- ・疲労回復

ポイント

- ・反動をつけない
- ・ゆっくり行う

①足首の曲げ伸ばし

20～30回繰り返す

- ・20～30cmほどの台やクッションに両脚を乗せる
- ・ゆっくりと足首を曲げ伸ばしする

②ふくらはぎ伸ばし

30秒程度保持し、反対の脚も行う

- ・足先にタオルをかけて足を挙げる
- ・ふくらはぎが心地よく伸びるまでタオルを引き寄せる

●問い合わせ／総合体育館 健康増進教室 ☎ 080・4079・4876

運動の専門家が常駐しています(※)12～20時 (※)9～17時。お気軽にお問い合わせください。