



いきいき



健康へのトビラ

市民あいさつ運動日・2月15日(金) 市民全体で声かけ、あいさつを

▼1月3日に華やかに行われた成人式。この成人式を開催するにあたり、運営ボランティアとして参加した小学生8人、中学生12人が、新成人の皆さんに喜んでらあうと冬休みに集まって、手作りのしおりを作ったり会場の飾り付けなどをしたりと成人式の準備に取り組んでくれました。

成人式でボランティアの子どもたちが大活躍



また、当日は、受付や司会だけでなく、照明、音響、舞台配置などにも一生懸命に取り組んでくれました。実行委員長、白澤百里恵さんは閉会のあいさつの中で、「ボランティアの

■心るさとに誇りと愛着を持つ青少年の育成

皆さんに式を支えていただき、盛大に行うことが出来ました」と、お礼のことばを述べられました。

アンチエイジングのため

今日から始める『タイムヒット』③

体力のない人や運動習慣のない人は、軽い運動から始めましょう。



【下半身をきかえたい筋力】(先月号の筋力トレーニング) ①すぐに座ったり、立ったりする動きをしながら、下半身をきかえたい運動です。動きの感覚がつかないときは、いすに座るつもりでやってみましょう。 ②両手を肩幅で開いて、背筋を伸ばします。 ③両腕でバランスをとりながら、ひざを45度くらいまで曲げます。1秒間静止し、ゆっくり元の姿勢に戻ります。つま先とひざを同じ方向に向け、膝がつま先から出ないようにします。(※不安な人は、後に椅子を置き、それに座るようにつもりで行ってください)

期日	場所	内容
2月8日	健康センター	固まった心と体を解きほぐすストレッチ
2月15日	総合体育館	外を歩きたくなるウォーキング講座
2月22日	健康センター	ストレスコントロールリラクゼーション
2月29日	健康センター	こんなに食べれる？ダイエット食
3月7日	総合体育館	初めてのエアロビクス
3月14日	総合体育館	初めてのエアロビクス②
3月21日	健康センター	口元！素敵なお顔を作りましょう
3月28日	健康センター	きれいな立ち姿を作る筋力

■申込み 健康センター (TEL 72-7176)

■また間に合う！『タイムヒット』講座 健康センターでは、2月から枕崎市国保加入者を対象にタイムヒット講座を開催します。運動(有酸素運動と筋力)、食事・歯の健康、無理なく美しくタイムヒットするための実践講座です。参加費は無料。冬についてしまった着ぐるみを春に向けて脱ぎ捨てませんか！

枕崎きばらん海クラブ教室紹介 vol.8

「ソフトバレー教室」

～柔らか、大きなボールで楽しくプレー～

■ソフトバレーは、バドミントンのコートを使い、柔らかく、大きめのボールを使うため、安全でしかも容易に、年齢を問わず誰でもプレーすることができます。「健康づくりに軽く運動してみたい」という方にオススメです。ぜひ体験してみてください。

指導者：辻本重成さん

「老いも若きも手軽で楽しいソフトバレーです」

■毎週木曜日 午後7時30分～9時 総合体育館

【問合せ】 枕崎きばらん海クラブ事務局(市教育委員会内)TEL72-0170



新着本

子どもはなぜモンスターになるのか ●スーパーマン(著)

どんどこおおかみと7ひきのこやぎ ●柴田愛子(文) あおきひろえ(絵)

市ホームページで新着本をご覧になれます

「図書館だより」には新着本の一部しか掲載されませんが、ホームページ(市からのお知らせ)で、すべての新着本の情報を掲載しています。ぜひご利用ください。

ひなまつり絵本展

2月19日(火)～3月9日(日) 1階カウンター前

春はもう、すぐそこまで来ている。ひなまつりと春の絵本で、一足先に春を体感しませんか？

小学校の部							
特選	1年	さだこたろう	枕崎小	入選	6年	通山 智子	枕崎小
〃	〃	下そのひであき	桜山小	〃	〃	中村 透子	枕崎小
〃	〃	まかやみ	別府小	〃	〃	上原 麻以	桜山小
入選	〃	いけだ あまね	枕崎小	〃	〃	上野 暢子	別府小
〃	〃	中むら けいた	桜山小	中学校の部			〃
〃	〃	かゆみ らら	立神小	特選	1年	比志島 あゆみ	枕崎中
特選	2年	立石 かこの	枕崎小	〃	〃	本田 茂代	桜山中
〃	〃	うえかま あかね	枕崎小	入選	〃	森 陽子	桜山中
〃	〃	中原 しんたろう	枕崎小	〃	〃	山口 菜	桜山中
入選	〃	かみやま ひろか	枕崎小	〃	〃	中国 結貴	桜山中
〃	〃	なががま ゆうか	桜山小	〃	〃	青野 雄大	立神中
〃	〃	下木原 ともや	桜山小	特選	2年	朝田 葵子	枕崎中
特選	3年	めるき ひびき	枕崎小	〃	〃	瀬戸口 晃穂	桜山中
〃	〃	栗野 あおい	別府小	入選	〃	下木原 百都	枕崎中
入選	〃	くほ こう生	枕崎小	〃	〃	味園 愛美	桜山中
〃	〃	下園 伸一郎	桜山小	〃	〃	猪谷 茜	桜山中
〃	〃	ながえ ゆみ	桜山小	〃	〃	加治屋 武	桜山中
〃	〃	さめしま ありさ	金山小	特選	3年	道野 里佳子	桜山中
特選	4年	神野 映美	枕崎小	〃	〃	片平 悠	立神中
〃	〃	中国 喜己	桜山小	入選	〃	田代 志乃	桜山中
入選	〃	清水 麻友香	枕崎小	〃	〃	篠原 舞子	立神中
〃	〃	比志島 遥	枕崎小	〃	〃	山下 知美	立神中
〃	〃	小湊 彩未	立神小	〃	〃	山神 愛璃沙	立神中
〃	〃	板敷 汐里	別府小	高校・一般の部			〃
特選	5年	指宿 雄大	枕崎小	特選	1年	松元 徹	鹿水高
〃	〃	有園 悠騎	金山小	入選	〃	菊永 晴樹	鹿水高
入選	〃	芝原 琴乃	枕崎小	〃	2年	山之口 あゆみ	枕崎高
〃	〃	福村 翔矢	枕崎小	〃	〃	倉岡 直喜	鹿水高
〃	〃	築永 桃子	別府小	〃	3年	南谷 真有	枕崎高
〃	〃	中原 茜	別府小	〃	一般	神園 高志	一般
特選	6年	有園 梨帆	枕崎小	〃	〃	〃	〃
〃	〃	出口 葵衣	枕崎小	〃	〃	〃	〃

図書館だより

No.190

市立図書館 ☎ 72-9254

★開館時間 9:30～18:00

【10～15日のお休みの件】 本の特別整理(蔵書点検)期間のため休館となります。大変ご迷惑をおかけしますが、どうぞご理解ください。

平成19年度読書感想文コンクール入賞者発表

カレンダー 2月10日～3月9日

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

● 休館日
◆ お楽しみ映画会 午後2時～3階会議室
■ 絵本や紙芝居の読みきかせ 毎週水曜日 午後3時～