

Health 保健だより



水沢保健センター(☎24511)、江刺総合支所健康増進課(☎2111)、前沢総合支所健康福祉課(☎3501)、健康増進プラザ悠悠館(☎2977)、衣川総合支所健康福祉課(☎3800)

●水中運動教室(4月～)

| 教室名(運動強度) | 日時 | 内容 |
|----------------|--|--------------------------|
| のびのび水中運動(☆) | 木曜日 10:30～11:00 | 簡単な動作でプールを歩き、全身をのびのび動かす |
| いきいき水中運動(☆☆) | 水・金曜日 10:30～11:15 | 水に慣れるところから始める水中運動 |
| ゆうゆう水中運動(☆☆) | 火曜日 14:00～14:45 木曜日 19:30～20:15 | 用具を使って水中を歩き、普段使わない筋肉を動かす |
| アクアウォーキング(☆☆☆) | 金曜日 14:00～14:45 | 水の力を利用して、リズムにのって水中ウォーキング |
| アクアピクス(☆☆☆) | 月曜日 10:30～11:15 火曜日 19:30～20:15 | 水の力を利用し、リズムにのって楽しく体を動かす |

●健康体操教室(4月～)

| 教室名(運動強度) | 日時 | 内容 |
|--------------|--|------------------------|
| ゆったりストレッチ(一) | 月・水曜日 14:40～15:00 木曜日 19:10～19:30 | ストレッチングで疲労回復効果を高める |
| ほぐレッスン(☆) | 月曜日 13:20～13:50 | イスやマットを使い、リラクセスして体をほぐす |
| やさしくシェイプ(☆☆) | 月・水曜日 14:00～14:30 木曜日 18:30～19:00 | 音楽に合わせて、楽に感じるペースで動き続ける |

●フィットネス教室(4月～)

| 教室名(運動強度) | 日時 | 内容 |
|--------------|--------------------|------------------------------|
| 健康ヨガ(☆) | 水曜日 19:00～20:30 | 心と体のバランスを整えて健康美を目指す |
| らくらくエアロ(☆☆) | 火曜日 10:30～11:30 | 足腰へ負担が少ない動きを中心に、音楽に合わせて体を動かす |
| げんきにエアロ(☆☆☆) | 土曜日 14:00～15:00 | テンポに合わせて基本的な動きを中心に行う |

「☆」の数が多くなるほどきつい運動になります。初めての人は数が少ない教室から始めてください。



健康な体を維持するためには、バランスの良い食事はもちろん、適度な運動を心がけることはできません。胆沢区にある健康増進プラザ悠悠館では、運動初心者や中高齢者などを対象に、専門の指導員や講師による運動教室を行っています。

あなたも健康づくりや生活習慣病予防のため、悠悠館で自分に合った運動を見つけ、健康的な体づくりを始めませんか。

▽参加方法 事前の申し込みは必要ありません。開始時間までに受け付けと着替えを済ませてお待ちください(途中入場はご遠慮願います)

▽料金 水中運動教室400円、健康体操教室100円、フィットネス教室500円

※市内の高齢者・障がい者は水中運動教室と健康体操教室が半額になります

▽持ち物 水中運動教室(水着)

水泳帽子・バスタオル、健康体操教室(シューズ・タオル ※ゆったりストレッチ、ほぐレッスンはタオルのみ)、フィットネス教室(シューズ・タオル ※健康ヨガはバスタオルのみ)

■問い合わせ 健康増進プラザ悠悠館(☎2977)

健康づくりのために適度な運動を

健康増進プラザ悠悠館運動教室の紹介

【水沢】



時刻表を読みこなす (牛山隆信)

【江刺】



男子スイーツRECIPI (石橋かおり)

【前沢】



オスカー ～天国への旅立ちを知らせる猫～ (デイヴィッド・ドーサ)

【胆沢】



Invitation (文藝春秋)

【衣川】



天皇陛下即位20年・御成婚50周年記念写真集 心とともに (共同通信社)

注目の新着図書

- 水沢図書館 ●一般…アホの壁(筒井康隆)、赫奕たる反骨吉田茂(工藤美代子)、こころに響いた、あのひと(「いい人に会う」編集部) ●児童…牛をかぶったカメラマン(レベッカ・ポンド)、絵本おとうと(松本春野)、木のなまえノート(いさわゆうこ)
- 江刺図書館 ●一般…ヒトラーの秘密図書館(ティモシー・ライバック)、石川遼のゴルフポティトレーニング(仲田健)、桐島、部活やめるってよ(朝井リョウ) ●児童…集めて調べる川原の石ころ(渡辺一夫)、13歳からの英語ノート(小野田博一)、日本全国バスに乗ろう! くまのがっこう～ジャッキーのはつこい～(あだちなみ)
- 前沢図書館 ●夕暴雨～東京湾臨海署安積班～(今野敏)、基本の日曜大工～暮らしの実用シリーズ～決定

- 版(学研パブリッシング)、メダカの救急箱100問100答(小林道信) ●児童…怪談図書館14～映画館でささやく悪魔～(怪談図書館編集委員会)、ナナのたんぼばかりニバル(あんびるやすこ)、小学生探偵コタロウと謎の村(夢現舎)
- 胆沢図書館 ●一般…セレモニー黒真珠(宮木あや子)、むすびびと(一条真也)、2円で刑務所、5億で執行猶予(浜田浩一) ●児童…7日間だけのローリー(片山健)、9歳からの恋の教科書(アレク・グレーベン)、ねえママ、どうしてきょうりゅうはがっこうへいかないの?(カンタン・グレーベン)
- 衣川公民館図書室 ●一般…平林都の接遇道(平林都) ●児童…100かいだてのいえ(いわいとしお)

◎5月の催し物など

- (◆…企画展 ◆…一般向け ★…子ども向け)
- 水沢図書館 ★紙しばいと絵本のよみかかせ…8日 14:00 ◆南分室 ★紙しばいと絵本の読み聞かせ…22日 14:00 ◆常盤分室 ★ときわお楽しみ会(紙芝居など)…22日 14:00
- 江刺図書館 ◆江戸学講座第1講(全10回)…27日 13:30～15:00 ★お話びっくり箱…9日 10:30～11:00 ★ちびっこ映画会…9日 11:00～11:30
- 前沢図書館 ◆からだ・健康の本資料展「ちょっと気になる?」…23日 10:00～11:00 ◆雑誌のリサイクル市…12日 10:00～6月20日 10:00 ◆おはなし広場…8日 10:30～11:00 ★子育てサークルP I P P I…27日 10:00～11:00
- 胆沢図書館 ◆テーマ展「村輝輝の童話を読もう!」…4月23日 10:00～23日 10:00 ◆県立図書館巡回展「賢治資料展」…4月30日 10:00～9日 10:00 ★いちごみるくの「おはなしこんにちは」…9日 10:30 ★赤ちゃん絵本であそぼ!…23日 10:30

◎移動図書館の巡回日程【5月】

- 【水沢区】 19日 10:00…真城(北上野、幅下、真城が丘)、20日 10:00…福原・山崎町・姉妹町(寺ノ西、北余目)・中上野町、26日 10:00…真城(迎畑)・上姉妹・姉妹町(宿)・桜川・内匠田・赤土田、27日 10:00…榎町・佐倉河・羽田町・黒石町(谷地、正法寺、鶴城)
- 【江刺区】 7日 10:00…広瀬・稲瀬、12日 10:00…愛宕、14日 10:00…田原、19日 10:00…江刺東中・江刺児童センター、21日 10:00…藤里、26日 10:00…伊手、28日 10:00…米里・玉里
- 【前沢区】 12日 10:00…上野原小・上野原分館、28日 10:00…母体小・東幼稚園・赤生津分館
- 【胆沢区】 2日 10:00…東堀切、6日 10:00…南都田、8日 10:00…出店・二の台、12日 10:00…西堀切・愛宕
- 【衣川区】 13日 10:00…衣里小・衣川セミナーハウス

●5月の休館日

水沢、江刺、前沢、胆沢の各図書館…3日 10:00～5日 10:00、10日 10:00、17日 10:00、24日 10:00、31日 10:00 (水沢3分室…上記に加え毎週日)、衣川図書室…3日 10:00～5日 10:00



Library 図書館だより

水沢図書館(☎3080)、江刺図書館(☎2111)、前沢図書館(☎6781)、胆沢図書館(☎2133)、衣川公民館図書室(セミナーハウス ☎3900)