

Health 保健だより



■水沢保健センター(☎④4511)、江刺総合支所健康増進課(☎⑤2111)、前沢総合支所健康福祉課(☎④3501)、健康増進プラザ悠悠館(☎④2977)、衣川総合支所健康福祉課(☎⑤3800)



みんなそろって、楽しく運動

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、適度な運動をかかすことはできません。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、健康な体づくりを始めませんか。

自分に合った運動で健康づくりを

健康増進プラザ悠悠館運動教室の紹介

●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	ストレッチで疲労回復効果高め
ほぐレッスン(☆)	月曜日 13:20～13:50	イスやマットを使い、リラックスして体をほぐす
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

「☆」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。

- ▶参加方法 申し込みの必要はありません。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、ほぐレッスンはシューズ不要)、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必要)
- ▶問い合わせ 健康増進プラザ悠悠館(☎④2977)

●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(☆)	金曜日 10:30～11:00	簡単な動作でプールを歩き、全身ののびのび動かす
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 金曜日 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、リズムの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、リズムののって楽しく体を動かす

●フィットネス教室(4月～)

教室名(運動強度)	日時	内容
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
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



知れば知るほどなるほど、料理のことば(ベターホーム協会)

森永卓郎の節約! お金のセコ技大事典(森永卓郎)

らんよう 蘭陽きらら舞(高橋克彦)

聖☆おにいさん 1・2(中村光)

汐見先生の素敵な子育て「学力の基本は好奇心です」(汐見裕幸)

注目の新着図書

- 水沢図書館 ●一般…ありがとうが届く本(学習研究社)、母ちゃん、ありがとう(平沢保治)、死を生きる。(常津良一)、人生の短さについて(セネカ)、土に書いた言葉(吉野せい) ●児童…赤毛のソラ上下(クルト・ヘルト)、大きな木のような人(いせひでこ)、おこだでませんように(くすのきしげのり)、せかいをみにいったアヒル(マーガレット・ワイズ・ブラウン)、竹とぼくとおじいちゃん(星川ひろ子)
- 江刺図書館 ●一般…心と響き合う読書案内(小川洋子)、「残業ゼロ」の仕事力(吉越浩一郎)、集まって住む「終の住処」(齊藤祐子)、ココロノウタ(今井絵理子)、今、ここからすべての場所へ(茂木健一郎) ●児童…アリクイの口のなぞが、ついにとけた!(喜多村武)、10歳からの民主主義レッスン(サッサ・ブーレグレン)、江戸のくらしから学ぶ「もったいない」(秋山浩子)、忍者サノスケいさんすていぞ! ポンタの巻(なすだみのる)
- 前沢図書館 ●ま、いっか。(浅田次郎)、ベンジャミン・バトン～数奇な人生～(スコット・フィッツジェラルド)、定本納棺夫日記(青木新門)、ダブル・ファンタジー(村山由佳) ●児童…こくまのボグちゃん(いしいつとむ)、そくそく村ののつべらぼうペラさん(末吉暁子)、子どもの人身売買～売られる子どもたち～(アムネスティ・インターナショナル日本)
- 胆沢図書館 ●一般…「ローリング・ストーン」インタビュー選集(ヤン・S. ウェナー、ジョー・レヴィ)、就活のバカヤロー(石渡嶺司・大沢仁)、リストラなしの「年輪経営」(塚越寛)、母ひとり、娘(こ)ひとり(大沢あかね) ●児童…こびとづかん(なばたとしたか)、一期一会運命ってヤツ。(粟生こすえ)、桜の下で霊が泣く 恐怖の放課後(山口理)、勝てる読書(豊崎由美)
- 衣川公民館図書室 ●一般…野村監督に教わったこと～僕が38歳で二冠王になった秘密～(山崎武司) ●児童…かいけつゾロリ カレー VS. ちょうのうりよく(原ゆたか)

◎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 ◆岩手の図書館職員おすすめの児童図書展【第1弾】(小学校中学年以下対象)17日回まで、【第2弾】(小学校高学年以上対象)19日回～6月7日回 ★紙しばいと絵本のおよみかせ…9日回 14:00 ★こども映画会(赤いカーネーションほか)…17日回 14:00 ◆一般映画会(昭和30年代の日本 家族の幸福 夫婦編)…28日回 14:00 ◆南分室★紙しばいと絵本の読み聞かせ…16日回 14:00 ◆常盤分室★ときわお楽しみ会(映画上映、紙芝居など)…16日回 14:00
- 江刺図書館 ★お話しびっくり箱…10日回 10:30～11:00
- 前沢図書館 ◆資料展「新緑～外へ」…24日回まで ★子育てサークルP I P P I…28日回 10:00 ★おはなし広場…9日回 10:30
- 胆沢図書館 ◆テーマ展「発見! ふしぎ絵本展」…9日回～24日回 ★いちごみるくの「おはなしこんにちは」…10日回 10:30 ★音読「あいうえお」の会…14日回 13:30 ★乳児と母親の読書支援事業「赤ちゃん絵本であそぼ!」…17日回 10:30 ★ぼこあぼこの「あつたとさ」…24日回 10:30

◎移動図書館の巡回日程【5月】

- 【水沢区】 20日回…真城(北上野、幅下、真城が丘)、21日回…福原、山崎町、姉体町(寺ノ西、北余目)、中上野町、27日回…真城(迎畑)、上姉体、姉体町(宿)、桜川、内匠田、赤土田、28日回…樺町、佐倉河、羽田町、黒石町(谷地、正法寺、鶴城)
- 【江刺区】 1日回…梁川・玉里、8日回…広瀬・稲瀬、13日回…愛宕、15日回…田原、20日回…江刺東中・江刺児童センター、22日回…藤里、27日回…伊手、29日回…米里・玉里
- 【前沢区】 13日回…上野原小、上野原分館、29日回…母体小、東幼稚園、赤生津分館
- 【胆沢区】 2日回・17日回…東堀切、7日回・20日回…南都田、9日・23日回…出店・二の台、13日・27日回…西堀切・愛宕
- 【衣川区】 14日回…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日回、4日回、5日回、6日回、11日回、18日回、25日回(水沢3分室…上記に加え毎週回)、衣川図書館…3日回～6日回



Library 図書館だより

■水沢図書館(☎④3080)、江刺図書館(☎⑤2111)、前沢図書館(☎⑤6781)、胆沢図書館(☎④2133)、衣川公民館図書室(セミナーハウス ☎⑤3900)