

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)

温水プールで快適に水中運動



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、健康づくりや生活習慣病予防のため、運動初心者や中高齢者を主な対象とした運動教室を行っています。専門の指導員や講師による教室に参加して、健康な体づくりを目指しませんか。

●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 19:40～20:00	ストレッチ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、リラックスして体をほぐす
やさしくシェイプ(☆)	月曜日 14:00～14:30 木曜日 18:00～18:30	音楽に合わせ、楽に感じるペースで動き続ける
ちょこっとサーキット(☆☆)	水曜日 14:00～14:30	リズムに合わせて、有酸素運動と筋トレを交互に行う
らくらくシェイプ(☆☆)	木曜日 19:00～19:30	リズムカルに動き続ける初心者向けエアロビクス

- ▷ **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
※市内高齢者・障害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、全身を動かす
いきいき水中運動(☆☆)	月・木曜日 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(☆☆)	月曜日 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のびのび動かす
アクアウォーキング30(☆☆)	火曜日 14:00～14:30	水の力を利用して、リズムに合わせて水中ウォーキング
アクアウォーキング45(☆☆☆)	金曜日 14:00～14:45	アクアウォーキングの45分のクラス
アクアビクス(☆☆☆)	火曜日 19:30～20:15 水曜日 11:00～11:45	水の力を利用し、リズムに合わせ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

「☆」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。

健康増進プラザ悠悠館運動教室の紹介――

運動で健康な体をつくりましょう

【水沢】

学校がアホらしいキミへ
(日垣隆)

【江刺】

ケーキさんのゆうれい
(マージョリー・プライスマン)

【前沢】

大統領への道 ヒラリー・ロ
ダム・クリントンの野望
(ジェフ・ガース、ドン・ヴァ
ン・ナッタ・ジュニア)

【胆沢】

第2回日本ケータイ小説大賞
大賞受賞作品
白いジャージ～先生と私～
(reY)

【衣川】

子供に大切なことは「食卓」
で学ばせたい～豊かな人生を
育む食育原論～(大野誠)

注目の新着図書

■水沢図書館 ●一般…青春 18 きっぷ達人の旅ワザ(松尾定行)、匠の国日本(北康利)、家で病気を治した時代(小泉和子) ●児童…あめだまをたべたライオン(今江祥智)、魔法にかけられて(ジャスミン・ジョーンズ)、こんなときってなんていう?(たかてらかよ) ■江刺図書館 ●一般…お父さんのおしゃれ事典(成美堂出版)、つるべ心中の怪(中津文彦)、靖国への帰還(内田康夫) ●児童…医学のたまご(海堂尊)、ハナちゃんの帽子(きよたかよ)、図書館って、どんなところなの?(赤木かん子) ■前沢図書館 ●一般…新・御宿かわせみ(平岩弓枝)、プロが教える「ほめ言葉」(大嶋利佳)、ニッポン経済の

「ここ」が危ない!(竹中平蔵×幸田真音) ●児童…衣世梨の魔法帳 たんじょう日のびっくりプレゼント(那須正幹)、フィッシュ(L.S. マッシュズ)、ビッグパーン(中谷靖彦) ■胆沢図書館 ●一般…ランドセルしょって。(なかがわみどり、ムラマツエリコ)、かわい生活。vol. 4(主婦と生活社)、小説道場(森村誠一) ●児童…トンネル〈上・下〉(ロデリック・ゴードン、ブライアン・ウィリアムズ)、飼育係長(よしながこうたく)、いぬとわたしの10のやくそく(メグ・ホソキ) ■衣川公民館図書室 ●一般…老いを生きる暮しの知恵(南和子) ●児童…がいこつさん(五味太郎)

④月の催し物など

- (◆…企画展 ★…子ども向けイベント)
- 水沢図書館 ★紙しばいと絵本の読みきかせ…12 日 国 14:00 ★こども映画会(まいごのこねこちゃんなど)…20 日 国 14:00 ◇水沢分室★こどものくにお楽しみ会…12 日 国 14:00 ◇南分室★紙しばいと絵本の読みきかせ…19 日 国 14:00 ★親子で映画を見る会(トムとジョンのボールとタマゴなど)…26 日 国 14:00 ◇常盤分室★ときわお楽しみ会(映画上映など)…19 日 国 14:00
- 江刺図書館 ★お話びっくり箱…13 日 国 11:00～正午
- 前沢図書館 ◆こどもの日特集企画展…22 日 国～5 月 18 日 国 ★おはなし広場…12 日 国 10:30 ★子育てサークル P I P P I …18 日 国 10:00
- 胆沢図書館 ◆企画展第1弾「ザ・マガジンリサイクル0円ショップライブラリー」…22 日 国～5 月 11 日 国 ★ぼこ・あ・ぼこの読み聞かせ会「あったとさ」…27 日 国 10:30 ★乳幼児向け絵本教室「あかちゃん絵本であそぼ!」…19 日 国 10:30

開館時間・休館日が変わります

4 月 1 日から市内 4 図書館の開館時間と休館日が、次のとおり統一になります。お間違えのないようにご利用ください。

※水沢図書館の情報 K I O S K 端末は開館に合わせて稼働します

■開館時間 午前 9 時半～午後 7 時

※水沢図書館 3 分室は午後 1 時～5 時

■休館日 毎週月曜日、国民の祝日、年末年始(12 月 28 日～1 月 4 日)、蔵書整理期間(年 15 日以内)

※水沢図書館の 3 分室は、毎週日曜日と月曜日。衣川セミナーハウスは祝日と年末年始(12 月 29 日～1 月 3 日)のみ休館

移動図書館の巡回日程【4月】

- 【水沢区】 16 日 国…真城(北上野、幅下、真城が丘)、17 日 国…福原、山崎町、姉妹町(寺ノ西、北余目)、中上野町、23 日 国…真城(迎畑)、上姉妹、姉妹町(宿)、桜川、内匠田、赤土田、24 日 国…樺町、佐倉河、羽田町、黒石町
- 【江刺区】 11 日 国…愛宕、16 日 国…田原、23 日 国…藤里、25 日 国…伊手、30 日 国…米里・玉里
- 【前沢区】 9 日 国…上野原分館、18 日 国…母体小学校→赤生津分館
- 【胆沢区】 2 日・16 日 国…南都田、6 日・20 日 国…東堀切、9 日・23 日 国…西堀切・愛宕、12 日・26 日 国…出店・二の台
- 【衣川区】 11 日 国…池田団地→衣川セミナーハウス

●4月の休館日

水沢、江刺、前沢、胆沢の各図書館…7 国、14 国、21 国、28 国、29 国
(水沢 3 分室…毎週 国、国)、衣川図書室(セミナーハウス)…29 国

Library 図書館だより

■水沢図書館(☎②3080)、江刺図書館(☎③2111)、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)