

Health 保健だより



水沢保健センター(☎24511)、江刺総合支所健康福祉課(☎2111)、前沢総合支所健康福祉課(☎2111)、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

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	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

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	いすやマットを使い、リラックスしながら体をほぐす
やさしくシェイプ(☆)	月・水曜日 14:00~14:30 木曜日 19:00~19:30	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

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。初めての方は☆の数が少ない教室から始めてください。



習慣病予防のため、自分も健康づくりや生活

※障がい者・市内在住の満65歳の方は、水中運動教室と

▼問い合わせ 健康増進プラザ悠悠館(☎2977)

健康な体づくりを始めませんか

健康増進プラザ悠悠館運動教室の紹介

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ですが、適度な運動も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、これから運動を始めようとする人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。

※事前の申し込みは不要。途中入場は不可
▼料金 水中運動教室400円、健康体操教室1000円、フィットネス教室500円

▼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)、フィットネス教室(シューズ・バスタオル) ※健康ヨガはバスタオルのみ

合った運動を始めてみませんか。

健康体操教室の料金が半額になります

【水沢】



水と日本人 (鳥越皓之)

【江刺】



東北んめえものうた (長谷川義史)

【前沢】



昆虫の探し方・飼う方大図鑑 (藤丸篤夫)

【胆沢】



小さなモンスターたち (西永奨)

【衣川】



うつな人ほど成功できる (浜田幸一)

注目の新着図書

- 水沢図書館 ●一般…その後とその前(瀬戸内寂聴・さだまさし)、ラジオがつかない命~FM石巻と東日本大震災~(鈴木孝也)、論文・レポートの基本(石黒圭)、肩こり解消六四通り(松本くら)
- 児童…見つけよう!ぼくの、わたしの、座右の銘(教育画劇)、月までサイクリング(ティモ・パルヴェラ)、ゆめのスカイツリー(谷川俊太郎)
- 江刺図書館 ●一般…走れ、さんてつ!~三陸鉄道のある風景よ、もう一度!!~(徳間書店)、PK(伊坂幸太郎) ●児童…桜守のはなし(佐野藤右衛門)、狼ばば様の話(柏葉幸子)、おかあさんのまほうのおうかん(かたおかけいこ)
- 前沢図書館 ●一般…プータン王室はなぜこんな

- に愛されるのか(田中敏恵)、資格図鑑!2013(オバタカズキ)、97歳の幸福論。(笹本恒子)
- 児童…自転車のルールとマナー(谷田貝一男)、ふじさんファミリー(宮西達也)
- 胆沢図書館 ●一般…望遠ニッポン見聞録(ヤマザキマリ)、水で世界を制する日本(柴田明夫)、おとなごはんと一緒に作るあかちゃんごはん離乳食編(現役ママの編集チームまちとこ)
- 児童…いきもの図鑑えほん(前田まゆみ)、かくかくかっくん(新井洋行)
- 衣川セミナーハウス ●一般…子どもはなぜ嘘をつくのか(ポール・エクマン) ●児童…うみのそこのてんし(松宮敬治)

◎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きかせ…12日 14:30 ◆一般映画会…24日 14:00 ◆南分室 ★紙しばいと絵本のよみきかせ…19日 14:00
- 江刺図書館 ★第23回手づくり絵本・紙芝居展…10日 10:30~13日 10:30 ★お話しびっくり箱…13日 10:30~11:00 ★ちびっ子映画会…13日 11:00~
- 前沢図書館 ◆資料展「読んでみよう!!文学賞受賞作品」…1日 10:30~31日 10:30 ◆企画展「今も昔も子どもに人気 ロングセラー絵本」…6日 10:30~6日 11:00 ★おはなし広場…12日 10:30~11:00
- 胆沢図書館 ◆企画展「動物が主人公!シリーズ第3弾~犬編~」…1日 10:30~6月3日 10:30 ★いちごみるくの「おはなしこんにちわ」…13日 10:30

◎毎月4日は、奥州市家庭読書の日『ねえ、読んで』

◎移動図書館の巡回日程【5月】

- 【水沢区】23日 23日 姉妹町(宿、北余目)・真城(迎畑)・羽田町(宝生)・佐倉河(松堂)、24日 24日 真城(北上野、幅下、真城が丘)・山崎町
- 【江刺区】1日 1日 31日 31日 広瀬・稲瀬、8日 8日 愛宕、11日 11日 田原、15日 15日 江刺東中・岩児クラブ、18日 18日 藤里、22日 22日 伊手、25日 25日 米里・玉里、29日 29日 梁川・玉里
- 【前沢区】17日 17日 母体小、23日 23日 上野原小
- 【胆沢区】9日 9日 南都田、23日 23日 西堀切・愛宕、27日 27日 小山・出店
- 【衣川区】17日 17日 あゆみ園・衣里小・衣里幼・衣川セミナーハウス

●5月の休館日

水沢、江刺、前沢、胆沢図書館…3日 3日 祝、4日 4日 祝、5日 5日 祝、7日 7日 祝、14日 14日 祝、21日 21日 祝、28日 28日 祝 (水沢3分室…上記に加え6日 6日 祝、13日 13日 祝、20日 20日 祝、27日 27日 祝) 前沢図書館…上記に加え19日 19日 祝) 衣川セミナーハウス…3日 3日 祝、4日 4日 祝、5日 5日 祝



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)、衣川セミナーハウス(☎3900)