

青山保健センター運動施設

教室プログラム

「運動は苦手」そんなあなたにぴったり！自分の自由な時間に、自分のペースで運動ができます。あなたの体力・健康状態に合わせた運動をスタッフが丁寧にサポートします。体力づくり・健康づくり・リフレッシュにぜひご利用ください。

教室プログラム（1月～3月）

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10時		利用講習会	ストレッチ	利用講習会		利用講習会	ストレッチ
11時		水中ウォーキング (inプール)	かんたんエアロビクス	アクアビクス (inプール)	3カ月集中 高齢者筋力アップ教室 (募集終了)	3カ月集中 燃やせ！体脂肪教室 (募集終了)	肩こり・腰痛教室 (inプール) アクアビクス (inプール)
12時							
13時		利用講習会					
14時	休館日	スペシャルレッスン	ストレッチ&ウォーキング (inプール)	スペシャルレッスン	3カ月集中 高脂血症予防教室 (募集終了)	3カ月集中 中高年健康運動教室 (募集終了)	利用講習会
15時		らくらくシェイプ		らくらくシェイプ	ヨガ	アクアサーキット (inプール)	ストレッチ&ウォーキング (inプール)
16時							らくらくシェイプ
17時							
18時							
19時		利用講習会	利用講習会	利用講習会	利用講習会	利用講習会	
20時		ヨガ	シェイプアップエアロ	ボディメイク	ストリートダンス	エアロビクス	



水中ウォーキング



エアロビクス

注意：各教室の前日までに電話または直接ご予約ください。各教室を受講するためには、利用講習会を受けた方に交付する講習修了証が必要です。



施設利用案内

- 【利用対象者】 中学生以上
- 【休館日】 月曜日（月曜日が祝日の場合はその翌日）
- 【開館時間】 火曜日～土曜日 10：00～21：00
日曜日・祝日 10：00～19：00
- 【使用料】 市内利用者
 - ・中学生以上18歳未満 250円
 - ・18歳以上65歳未満 500円
 - ・65歳以上 300円
 - ・障害者（手帳をお持ちの方） 250円
 市外利用者 800円

※初めて施設を利用される方は、まず利用講習会をお受けください。（利用講習会受講の際にも使用料が必要です）



【申し込み・問い合わせ】 青山保健センター運動施設 ☎52-4100

図書館だより

Library Information



上野図書館	上野丸之内40-5	☎21-6868
西柘植公民館図書室 (ふるさと会館いが内)	下柘植6243	☎45-9122
島ヶ原公民館図書室 (島ヶ原会館内)	島ヶ原4739	☎59-2058
阿山公民館図書室 (あやま文化センター内)	川合3370-29	☎43-0154
大山田公民館図書室 (大山田農村環境改善センター内)	平田650	☎47-1175
青山公民館図書室 (青山公民館内)	阿保1411	☎52-1110

阿山公民館図書室「読み聞かせの会」スタート

阿山公民館図書室では、地元読み聞かせボランティアグループ「はあと&はあと」による「読み聞かせの会」を今年1月から始めました。

阿山公民館図書室にある絵本や紙芝居など、ご希望の図書の読み聞かせを行います。

また、対象者に特に制限はありませんので、小さいお子さんから読み聞かせに興味のある大人の方まで、どなたでもご自由にお越しください。

【開催日】 毎月 第3日曜日、第3火曜日
※2月は19日(日)、21日(火)です。

【開催時間】 午前10時30分～11時

【場 所】 阿山公民館図書室内 読み聞かせ室

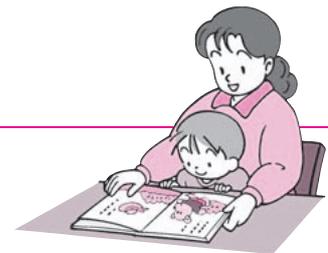
2月のおはなしの会

11日(土) 小さい子むき
25日(土) 大きい子むき
午後2時～ 30分程度
上野図書館 2階視聴覚室

3月の絵本の時間

1日(水)
午前10時～ 1時間程度
ふるさと会館いが小ホール

☆絵本の読み聞かせ、紙芝居や手遊びなどをします。



新着図書紹介 (上野図書館)

■一般書

『まると近鉄ぶらり沿線の旅』徳田耕一／著

日本最大の私鉄である近鉄(近畿日本鉄道)は、伊賀市に住むわたしたちの大切な交通手段です。豊富な写真を用いて、車窓風景・面白情報など近鉄沿線の魅力を路線ごとに紹介しています。もちろん「伊賀線」のページもあります。車両ガイドなど、資料編も充実。

『イヌの本音(図解雑学Q&A)』武内ゆかり／監修

しっぽをふるのはうれしいとき? 最大のストレスは散歩不足? など、イヌの日常的な行動を、Q&A方式でわかりやすく解説しています。イヌたちが何を考え、何を訴えようとしているのかを知りたい人へ。同シリーズで『ネコの本音』もあります。

■児童書

『心をそだてる子ども歳時記12か月』橋本裕之／監修

日本各地で行われる1年間の行事とくらしを、子どもにも分かりやすく紹介する本です。大人も意外と知らない、遠い昔から受けつがれてきた行事や風習、言いつたえの理由などを楽しみながら学べます。

『てぶくろーウクライナ民話より』たちもとみちこ(colobockle)／作

寒い寒い北の国のおはなしです。森へ遊びにでかけた男の子は、おばあさんに編んでもらった大切なてぶくろを片方落としてしまいます。てぶくろを見つけたのは小さいもぐら。このあと、てぶくろはどうなるのでしょうか? おなじみの民話がとてもカラフルな絵本になりました。