

# 国保

国保加入者の皆さんへ

## 第4期 すいすい健康教室 受講生募集

市国民健康保険では、国保加入者の皆さんに、これからの生活をいきいきと健やかに過ごす知恵を身につけていただけるよう、次のとおり健康教室を開講します。

この教室では、プールでの全身を使った予防運動や運動室での健康体操などを取り入れた教室を開催しますので楽しみながら参加できます。

特に、男性の参加をお待ちしています。

**対象者** 国保加入者の方  
**募集期間** 12月4日(月)～15日(金)  
**募集人数** 30人(先着順)  
※新規に申し込んだ方を優先します。

**開講日** 平成19年1月11日～3月1日までの毎週木曜日(連続8回)

**開講時間** 午前10時～11時  
**ところ** コパンスポーツクラブ

### 第4期すいすい健康教室 日程・内容

開講日	内 容
平成19年1月11日	すいすい健康体操 (ストレッチと基礎運動)
18日	すいすい健康水泳 (泳がない水中トレーニング) ※プール
25日	腰痛予防水中運動 (腰周り中心水中運動) ※プール
2月1日	肩こり解消体操 (上半身中心ストレッチと筋力トレーニング)
8日	膝痛予防のための水中運動 (下半身中心水中運動: アクアウォーキング) ※プール
15日	青竹健康体操 (ストレッチ体操および青竹踏み)
22日	肥満解消水中運動 (やさしいアクアビクス) ※プール
3月1日	レクリエーション&リラクゼーション

高浜 (図書館西100m)  
**受講料** 1,000円  
※納付方法は、別途開講案内で通知します。受講料納入後はキャンセルしても返金できません。  
※プールで使用する水泳帽子・水着・タオルは各自で用意してください。



**読み手** 土ようおはなし会  
**場所** 子どもの読書支援室えほんの森

### 紙芝居の日

**12月の休館日**  
5日(火)、12日(火)、19日(火)、26日(火)、29日(金)～平成19年1月3日(水)

# 図書館

**申込方法** 市役所1階市民窓口グループへ直接か電話で申し込んでください。  
**申込・問合せ先**  
市民窓口グループ  
☎ 52-1111 (内線261・262)

### おはなし会

**とき** 12月9日(土) 午後2時～2時30分  
**ところ** 子どもの読書支援室えほんの森  
**読み手** トキの会



### クリスマス会

**とき** 12月23日(土) 午後2時～3時  
**ところ** 子どもの読書支援室えほんの森  
**内容** 大型紙芝居の上演「きつねとすももとり」、人形劇「あわてんぼうのサンタクロース」、マジック、折り紙「サンタをつくらう」ほか

**対象** 幼児(保護者同伴)、小学生  
**定員** 50人



**問合せ先**  
図書館  
☎ 52-0240

**対象** 絵本の読み聞かせに関心のある方で2回受講できる方  
**講師** 霜田美津子氏  
**定員** 20人  
※定員になりしだい締め切りします。

**ところ** 図書館学習室  
**とき**  
・12月7日(木) 午前10時～正午  
「楽しく読み聞かせをしましよ」 赤ちゃんから幼児まで  
・12月14日(木) 午前10時～正午  
「楽しく読み聞かせをしましよ」 幼児から小学生

**図書館ボランティア養成講座 受講者募集中 (初級)**  
「心をはぐくむ絵本」をテーマに全2回実施します。