



菊水元町 地区センター

6月号 おたより

2022年6月発行

〒003-0825

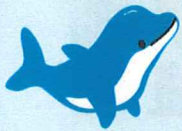
白) 菊水元町5条2丁目4-20

☎ 011-872-7600

FAX 011-874-1211

タヒチアンダンス

エクササイズ



7月～10月の火曜日 13:30～14:30



体幹を鍛えて、きれいな姿勢！ 楽しく踊ってダイエット！

～メニュー～

- インナーマッスルと
下半身強化
(お腹・腰・お尻などの筋トレ)
- タヒチアンダンスの基本

開講日 (計16回)

7月 火曜日4回

8月 火曜日4回

(8/16除く)

9月 火曜日4回

10月 火曜日4回



- 会場 集会室AB(2階)
- 対象 一般の方
- 定員 10名(先着順)
- 受講料 合計2,000円(1ヵ月500円)
- 持ち物 水分・タオル・マスク・動きやすい服装
(初回のみパレオ貸出あり)
- 申込方法 6/20(月)から定員になるまで。
時間は、9時～17時に窓口かお電話で
お申し込みください。

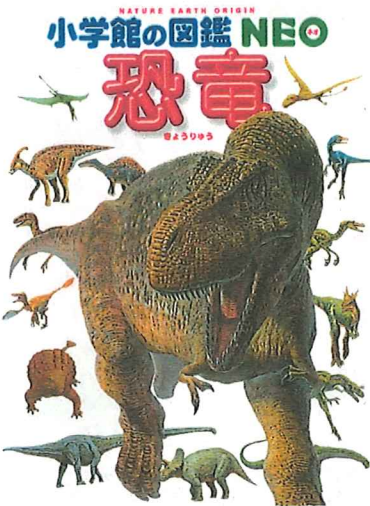
講師 MARI



詳細は当地区センターのホームページをご覧ください。新型コロナウイルスの感染状況により、開放・行事等が中止になる場合があります。



★楽しく学ぶ図鑑があります!★



図書施設には、小説・実用書・児童本等の他に図鑑があります。

図鑑では、昆虫・宇宙・植物等様々なテーマについて写真や図で詳しく解説しています。

お子様の自由研究等に、是非、ご利用ください。



★今月の一押しの一冊★

『70歳が老化の分かれ道 若さを持続する人、一気に衰える人の違い』
和田 秀樹・著(新書版)

「最後の活動期」をどう過ごすか、自立した晩年をもたらす70代の健康術を紹介。

●図書室からのお願い●

新型コロナウイルス感染防止のため、来室時はマスクの着用と手の消毒をお願いします。返却だけの場合はブックポストもご利用できます。宜しくをお願いします。

2022年6月 (色印は休室日)

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

★シリーズで購入しています (児童書) ★

- ◎『楽しい調べ学習シリーズ』
 - ・図書館のひみつ
 - ・アイヌ文化の研究 等
 - ◎『学校では教えてくれない大切なこと』
 - ・文章がうまくなる
 - ・ネットのルール 等
 - ◎『漫画サバイバルシリーズ』
 - ・火山のサバイバル
 - ・ジャングルのサバイバル 等
 - ◎『かがくのともし』シリーズ
児童用の科学絵本の月刊誌です。「たんぽぽ」や「マグロ」等身近な分野について、科学的にわかりやすく解説しています。
- ※在庫してない場合は予約もできます。



【おはなし会】6月18日 (土)

毎月第3土曜日10時半から
地区センター1階和室で。
読み聞かせ・紙芝居等
(コロナ感染状況によっては中止になる場合があります。)

読み聞かせサークル・ひまわり

