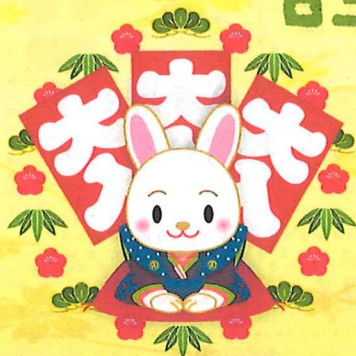




菊水元町  
地区センター  
1月号 おたより

2023年1月発行  
〒003-0825  
白)菊水元町5条2丁目4-20  
☎ 011-872-7600  
FAX 011-874-1211

# 謹賀新年



本年もよろしくお願いたします。

1/4(水)から通常業務致します。



心と体のリフレッシュ!

## サークル紹介

運動系

ストレッチ体操  
マーガレット  
(月)10:30~

やさしい動きで体幹を鍛え、柔軟でケガのしない体を目指します。

3B体操デージー  
(木)10:00~

足腰を強化して体幹を鍛え、正しい姿勢で腰痛・肩こりを防ぎ、しなやかな体を目指します。

ストレッチ健康体操  
まどんな  
(金)13:30~

筋肉をつけて転倒予防、ひざ痛、股関節痛、腰痛、姿勢を改善しましょう。

社交ダンス  
コスモダンスサークル  
(金)19:00~

音楽に合わせて楽しくダンス。姿勢が良くなり、有酸素運動で脂肪燃焼、ストレス発散。

タヒチアンダンス  
プアヒメネタヒチ  
(金)18:00~

タヒチアンダンスでウエストすっきり! 体幹鍛えてきれいな姿勢。楽しく踊ってダイエット。

当地区センターのホームページに詳細が載っています。

見学や体験できます。





今年もよろしくお願ひ致します

皆様のご利用を職員一同  
お待ちしております



利用にあたり、マスクの着用と手  
指の消毒のご協力をお願いして  
おります。

新刊案内

○一般書

- 『葵のしずく』 奥山 景布子・著
- 『「数独の父」鍛冶真起の仕事と遊び』 ニコリ・編
- 『国境を越えるためのブックガイド50』
- 『ぼくたちが知っておきたい生理のこと』 博多 大吉・著
- 『18歳からの投資信託の教科書』 横山 光昭・著
- 『普通のノウル』 イヒョン・著
- 『抹茶のおやつ100』 福田 淳子・著
- 『亀裂 創業家の悲劇』 高橋 篤史・著
- 『奇跡を蒔くひと』 五十嵐 貴久・著

★児童書

- ★『ひみつの犬』 岩瀬 成子・著
- ★『アリュージョン☆マジック』 あべ 弘士・作
- ★『食べるスポーツ フードファイターの挑戦』
- ★『どこ？ほんのなかのさがしもの』 山形 明美・作
- ★『けいさつのずかん』 山田 タクヒロ・絵
- ★『友だちのこまったがわかる絵本』 みんなちがってみんないい
- ★『はっけよい、子ガツパ!』 中山 聖子・作
- ★『ウマと話すための7つのひみつ』

【クイズに答えて景品をゲットしよう!】

- ★期間：令和4年12月20日（火）から令和5年1月20日（金）
- ★場所：菊水元町地区センター図書室
- ★対象：小学生以下
- ★定員：100名（先着順・一人1回）
- ★内容：簡単な5問のクイズに答えて下さいね。  
全問正解すると景品があたるクジがひけます。

みんな  
来てね!

※コロナ感染状況によっては中止になる場合もありますのでご了承下さい

今月のいちおしの1冊

『この人と、一緒にいるって決めたなら』

タサン志麻&ロマン、私たちの場合

タサン志麻・著

料理も生き方も、レシピにとらわれない自由を  
-。“伝説の家政婦”志麻さんと夫・ロマンさんが  
「心地いい夫婦のかたち」について語る。夫婦  
の思い出のレシピを紹介。大切な人に優しくし  
たくなる、とっておきのヒントも満載。

2023年1月分 ◆部分お休み

日	月	火	水	木	金	土
	休室日					
1	2	3	4	5	6	7
元日	年始の休日	年始の休日				
8	9	10	11	12	13	14
	成人の日					
15	16	17	18	19	20	21
						☆おはなしの へや
22	23	24	25	26	27	28
					図書整理日	
29	30	31				

おはなしのへや

1/21（土）10：30～

絵本・手遊び・紙芝居など

1階 和室

読み聞かせサークル ひまわり

\* 毎月第3土曜日に実施中。

\* 参加無料。お気軽にどうぞ

みんなきてね!

菊水元町地区センター図書室  
電話 872-7600

