



# 第34回 体育の集い

参加無料

## 『健康講座』

### ～津軽弁で楽しく笑って体操！～

### 今年もまた古川先生が元氣と楽しさを届けに来てくれます！！

簡単な体操や自宅でできるセルフケア、認知症予防体操で楽しく笑って健康に！



セラバンドを使って体操やセルフケアを学びま〜す。  
バンドはプレゼントしますので、ご自宅でもつづけてネ！

持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル、  
持っていれば室内用運動靴  
無ければ裸足や靴下でも参加可能

定員 50名

申込締切日 9月30日

その他 参加者全員にドリンクと記念品を差し上げます。

いつも元氣で楽しい先生です（事務局）



講師 **古川 亜優美** さん  
日本レクリエーション協会公認指導者  
認知症予防脳トレ士

# 10月9日(月・祝) 10:00～

<お問合わせ申込先> …… 申込は、直接窓口か電話またはFAXで！

北白石地区センター 北郷3条7丁目9-20 (TEL874-8232・FAX874-8241)

北白石地区センターホームページ

<https://kitashiroishi-dc.org/>



裏面に、図書室からのお知らせがあります。ご覧ください。

# 図書室からのお知らせ



ひさしぶりに図書室に行ってみようかな？  
貸出券、しばらく使っていないけど、  
どこ行っちゃったかな？  
失くしちゃったかな…？



貸出券は再発行ができますよ！  
お名前とご住所がわかるものをお持ちください。  
いま持っている貸出券があれば、そのまま  
使える場合もありますので、一緒にご持参ください。



パソコンやスマホから自分で予約できるってホント？  
わざわざカウンターへ行かなくていいの？



カウンターで「仮パスワード」を発行しています。  
自分だけのパスワードを設定すると、パソコン  
やスマホから本を検索して予約をしたり、電子  
書籍を借りることもできますよ。



前に利用したけど、本が古かったな…  
それに、シリーズものは全部読んじゃったよ。



各分野、新しい本を購入するように努めていますが、他の館から取り寄せもできますので、ご相談ください。  
寄贈をたくさんいただいたり、当館の運営委員会より本を購入していただいたりして、少しずつですが本を入れ替えています。  
ちらっと本棚を眺めにいらっしゃいませんか♪

## こわ〜いおはなしかい

開催しました！



8/12(土)「こわ〜いおはなしかい」を開催しました。お盆の暑い日でしたが、たくさんのご参加ありがとうございました。  
階段の前では のっぺらぼう がお出迎え♪  
いろんなおばけを飾り付けたお部屋で、こわ〜い絵本を楽しんでくれていましたよ！



## 9月のカレンダー

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

## おはなしかい

おはなし会は、図書室前スペースでおこなっています。  
第2・第4土曜日



10月から、おはなしかいの時間が  
11:00〜に変更になります！

9/9(土) → 10:30〜

10/14(土) → 11:00〜

★9/23 は祝日、10/28 は文化祭のため、おはなしかいはお休みします。★

## 10月のカレンダー

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	31				

## 利用案内

開室時間……………9:00～17:00

休室日……………毎週月曜日・祝日・図書整理日(第4金曜日)・年末年始(12/29～1/3)  
蔵書一斉点検期間(今年は6月に終了しました)

ブックポストの利用時間 ……地区センターの開いている時間は(図書室が開いている時でも)、いつでもブックポストへの返却が可能です。(8:00～21:00まで)

※図書室で本を借りる予定の方はカウンターで返却いただくと

貸出しがスムーズにできます※