



菊水元町
地区センター
1月号 おたより

2024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ひいたします。

1/4(木)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
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onna
(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
コスモスダンスサークル
(金)19:00~

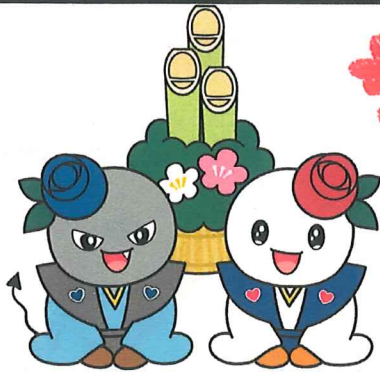
音楽に合わせて楽しくダンス。姿勢が良くなり、有酸素運動で脂肪燃焼、ストレス発散。

タヒチアダンス
プアヒメネタヒチ
(金)18:00~

タヒチア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。



迎春

本年もよろしく
お願い申し上げます
皆様のご利用を
職員一同
お待ちしております。



クイズに答えて
景品をゲットしよう!

- ★期間：令和5年12月20日（水）から
令和6年1月20日（土）まで。
- ★場所：菊水元町地区センター図書室
- ★対象：小学生以下（自分で解答ができること）
- ★定員：100名（先着順・1人1回）**（無料）**
- ★内容：簡単な5問のクイズを解いて
全問正解でクジがひけます。
（残念賞もあり）



今月のいちおしの1冊

『きゅうきゅうぱこの絵本』

ケガをしたらどうする?

「くちのなかをきった」「ドアにゆびをはさんだ」「あつくて、あたまがくらくらする」…。
子どもによく起こりがちなケガや急病・事故の応急手当の予防のポイントをイラストでやさしく解説。

本が寄贈されました。ありがとうございます

主に時代小説の文庫本です。一部をご紹介します。

- 『猪牙の娘 柳橋の桜 1』 佐伯 泰英・著
- 『あだ討ち 柳橋の桜 2』 佐伯 泰英・著
- 『二枚の絵 柳橋の桜 3』 佐伯 泰英・著
- 『夢よ、夢 柳橋の桜 4』 佐伯 泰英・著
- 『竈稻荷の猫』 佐伯 泰英・著
- 『ごんげん長屋つれづれ帖 4・5』 金子 成人・著
- 『新・剣客春秋 吠える剣狼』 鳥羽 亮・著
- 『八丁堀の忍 6 死闘、裏伊賀』 倉阪 鬼一郎・著

『一冊の絵本』

木村 美幸・著

大人になった今だからわかること

一冊の絵本が人生を変えることもある-。
明るいテーマだけでなく、老いや死別、悪や戦争といった人間の「影」の部分にもフォーカスした選書は、まさに大人だからこそ味わえるもの。
まだ知らない名作にも、きっと出会えるはず。とっておきの絵本を、誰にも邪魔されない「ひとりの時間」に、ぜひ味わってみてください。

2024年1月 (色印は休室日)

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

おはなしのへや

1/20 (土) 10:30~

1階 和室

手遊び・紙芝居

えほんのよみきかせなど

読み聞かせサークル ひまわり

みんなきてね!

菊水元町地区センター図書室
電話 872-7600

