

令和6年度 女性教室

～オトナ磨きのエッセンス～

ダンス経験がなくても大丈夫！ZUMBAは誰でも楽しめるフィットネスプログラムです。リズムに乗って、楽しみながらエクササイズを体験してみませんか？

11月教室 ズンバ 「ZUMBA」体験

参加募集中！

- ◆日時 11月7日(木) 18時～19時30分
- ◆会場 セパーム
- ◆対象 町内在住または町内で働いている女性
- ◆講師 フィットネスインストラクター
阿保 真由美氏
- ◆参加費 無料
- ◆定員 10人程度
- ◆締切 定員になり次第
- ◆持ち物 水分、タオル、ヨガマット(貸出有)



■申込み・お問い合わせ先
中央公民館「セパーム」(TEL29-2069)

小坂図書館新着図書

★小説・エッセイ

- サンショウウオの四十九日／朝比奈秋
- バリ山行／松永K三蔵
- 鬼の哭く里／中山七里
- これだけ言って死にたい／佐藤愛子

★実用書

- ハマるおうち読書／笹沼颯太
- パパの子育て応援BOOK／ファザーリング・ジャパン
- 天気予報が楽しくなる空のしくみ／荒木健太郎
- 80歳からでも若返るすごい脳活おりがみ／伊達博允
- 大戸屋にっぽんの定食屋さんレシピ
／(ワン・パブリッシング発行)

★児童書

- まよなかのときゅうれっしゃ／溝口イタル
- ちょっぴりながもちするそうです／ヨシタケシンスケ
- コロコロドミノ装置だいずかん／野出正和
- いいわけはつづくよどこまでも／岡田淳

おはなしランフ 10月のテーマ「おながく」

絵本の読みきかせと工作をします

- 【日時】10月26日(土) 10時30分～11時30分
- 【会場】小坂図書館
- 【対象】幼児から小学生、保護者
- 【主催】おはなしぼっくす

参加自由
無料

■申込み・お問い合わせ先 小坂図書館(TEL29-2207)

体力テスト 開催のお知らせ

簡単な運動を通じて、現在の自分の体力年齢を知れるチャンス！次の日程で体力テストを開催しますので、ぜひご参加ください。

- 期 日：10月15日(火)～10月18日(金)
- 時 間：18時～20時
- 会 場：向陽体育館(小坂町役場隣)
- 対 象：20歳～79歳
- 参加料：無料
- 持ち物：動きやすい服装、タオル
室内用運動靴



©かぶきん

実施種目

【20歳～64歳】

握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、急歩、立ち幅とび

【65歳～79歳】

A D L(日常生活活動テスト)

握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物走行、6分間歩行

会場には、お菓子や飲み物もあるよ！

■お問い合わせ先
教育委員会学習振興班(TEL29-2069)

主催 小坂図書館

第10回わがまちのアーティスト展 作品募集

今年度のわが町のアーティスト展の展示作品を募集します。図書館の本を見ながら作った作品、日頃から趣味で作っている作品など、皆さんの力作をお待ちしています。

◆募集期間 11月8日(金)まで

◆出品方法 小坂図書館へ直接お持ちください。

※作品数が多い方は、出品数の制限を設ける場合があります。

～第10回わがまちのアーティスト展～

- ◆開催期間 11月15日(金)～11月30日(土)
- ◆時 間 9時～17時
- ◆会 場 小坂図書館 学習室

パステルアート教室開催

どなたでも簡単に素敵な作品が描けるパステルアート教室を開催します。

- ◆日 時 11月2日(土) ①10時～12時
②13時30分～15時30分
 - ◆会 場 小坂図書館 学習室
 - ◆参加費 300円
 - ◆定 員 各回10人 ※先着順
- ※内容は同じです。どちらかに申し込みください。