



## 骨の健康チェック”骨密度測定会”

**超音波法による骨密度指標で「あなたの現状」を知り  
若年(20歳)平均&同年齢平均との比較が可能です!**

こんな方におすすめ (要注意)

- ・極端なダイエットを繰り返している
- ・母親が骨粗鬆症
- ・ストレス過多…

☑ 当日は図書館内に「骨の健康」に関わるわの特設展示を開催 ☑  
ぜひ、測定前後にお立ち寄りください♪

- ・期日：7月25日(金)
- ・時間：①11:00~12:00 ②14:00~15:00
- ・対象：18歳以上
- ・場所：交流広場 ※広場モニター前
- ・定員：各30名 ※当日先着順

無料



※申込み不要です。直接会場にお越し下さい。  
※人気企画のためお待たせする場合がございます予めご了承ください。

## ”運動が好きになる”キッズ運動教室

受付開始日：現在受付中 申込方法：電話・管理事務室

～遊び感覚で楽しく「バランス・瞬発力・柔軟性」などを育む～

**『コーディネーショントレーニング』参加者募集!!**

- プロ野球・オリンピック選手への指導経験を持つトレーナーが丁寧に指導
- 運動が苦手な子も大歓迎
- 運動の基礎を育てるチャンス

\*これから本格的にスポーツを始めようと考えているお子さまにオススメです♪

- ・日時：7月27日(日) 10:00~11:00
- ・料金：550円
- ・対象：年長児~小学4年生
- ・場所：多目的ルーム
- ・定員：12名
- ・服装：動きやすい服装、室内用シューズ



かけし 講師/梯

## 保健センターよりお知らせ

受付開始日：7月3日(木) 13:00~ 申込方法：電話・管理事務室

**7月15日(火)**

換水清掃・水質管理のため  
プールは**お休み**です。



ご迷惑をお掛けいたしますがご理解の程  
よろしくお願いたします。

～水の事故を防ぐためにも水慣れからはじめよう～

**年に1度だけの新企画『大人のスイム教室』**

最初は顔つけから潜ったり浮いたり、最後はバタ足まで段階的に練習します。

- ・期日：7月15日(火)
- ・時間：①15:00~16:00 ②18:30~19:30
- ・料金：550円
- ・対象：18歳以上の水が苦手な方、泳ぎに自信がない方
- ・定員：各5名 ※先着順
- ・持物：水着、スイムキャップ、ゴーグル、タオル、ドリンク



講師/古賀

## 北野図書館よりお知らせ

### 😊 7月特設展示

- <一般向け> 『室内でできる運動』 『被害にあいたくない防犯&防災』 『おうちで遊ぼう~室内レクリエーション』
- <児童向け> 『なつの絵本』 『たなばた・ほしぞら・うちゅう』 『なつのおたすけ本』~自由研究・読書感想~
- <YA向け> 『夏の挑戦~けっか おーらい』

ブックン



### 😊 7月 北野シネマ館 (こども向け)

とき：7月20日(日) 11:00~11:55 ※開場は開始時間の20分前です。

ところ：視聴覚室 (図書館出入口の右側)

内容：『ウミガメと少年&日本昔ばなし 一足千里のわらじ』…平和だった沖縄が、戦争で激戦地になり、テツオは友人2人と疎開しました。やがて疎開先も空襲がはげしくなり、友人2人も命を奪われてしまいます。ガマ(自然豪)に逃れたテツオは、海辺でウミガメの産卵を目にして、その卵を空襲から守るためにガマに移し、孵化するように大事に育てていたのですが、…。

申込：不要/定員15名程度(先着順)



