



気軽にカラダ測定会のご案内

『身体の状態をチェック“体組成測定会”』

体重計や体脂肪計では測ることができない、筋肉量や基礎代謝量、内臓脂肪量等を測定・評価します！

こんな方におすすめ（要注意）

・代謝が落ちたと感じる ・バランスを崩しやすくなった ・疲れやすい…

- ・期 日：10月10日（金）
- ・時 間：14:00～15:00
- ・対 象：18歳以上
- ・場 所：交流広場 ※広場モニター前
- ・定 員：25名 ※当日先着順

無料



『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…

- ・期 日：10月31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。

📖 当日は図書館内に「筋肉や骨」に関わる特設展示を開催 📖
ぜひ、測定前後にお立ち寄りください♪

第7回 大人の“体力測定”のお知らせ

受付開始日：10月7日（火）13：00～ 申込方法：電話、管理事務室

**実年齢と運動器年齢の差がわかる人気の測定会！
結果に対してのトレーニングメニュー付き♪**

・日 時：11月16日（日）

20歳～64歳／①10:00～11:00

65歳以上／②11:00～12:00 ③13:00～14:00 ④14:00～15:00

・場 所：多目的ルーム（受付：研修室）

・定 員：各時間12名程度 ※先着順

・持 物：運動しやすい服装、室内用シューズ

＼「最近体力落ちたなあ～」を可視化しよう／

測定項目（共通）



筋力チェック



敏しょう性チェック



バランスチェック



筋持久力チェック



柔軟性チェック



移動能力チェック

無料

北野図書館よりお知らせ

😊 第4回 秋のおはなし会

と き：10月19日（日）14:00～16:00

ところ：会議室

内容：おはなしボランティアの

皆さんによる「グループ別お話し会」です。

対象：幼児～大人まで

申込：不要（先着順）

😊 10月 北野シネマ館（大人向け）

と き：10月19日（日）14:00～15:30 ※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）

映画名：『大富豪同心その1 第1 2話』

内容：剣も振るえず、放蕩三昧の新人同心が、次々と難事件を解決していく痛快捕物帳。

申込：不要／定員15名程度（当日13時から図書館カウンターで整理券配布予定）

😊 10月 特設展示

<一般向け> ・里親について考えてみよう ・秋の夜長のミステリー ・秋のくらし ・10月14日は『鉄道の日』

<YA向け> ・夜読

<児童向け> ・秋のおはなし ・ハロウィン特集

こすもすだより
10号はコチラ↓



ブックン



10月 “子ども・親子向けプログラム”のご案内

受付開始日：現在受付中

申込方法：電話・管理事務室

～字をきれいに書くポイントがわかる硬筆レッスン～

『親子“美文字”教室』

～親子で楽しく学ぼう～



かけはし あけみ
講師／梯 朱美

- ・期 日：10月18日（土）
- ・時 間：10:00～11:00
- ・料 金：1,100円 ※おひとり様場合 550円
- ・対 象：小学生以上
- ・申 込：10月10日（金）まで
- ※手ぶらでOK！筆記用具の貸し出しあり♪

～数学的な思考力や数感覚を育む～

『そろばん体験教室』

無料



講師／堀内 ユキ子

- ・期 日：10月29日（水）
- ・時 間：17:00～18:00
- ・対 象：小学生
- ・申 込：10月21日（火）まで
- ・定 員：5名 ※先着順
- ・持 物：筆記用具 ※そろばんの貸し出しあり

～セクシー＆キュートな動きが特徴のダンス～

『ガールズヒップホップ』“生徒募集中”

- ダンス歴20年、指導歴2年の講師が丁寧に指導
- 身体の専門家(鍼灸師)としてお子様の成長段階に応じたレッスン
- *ダンス初心者も経験者も**大歓迎**♪

- ・期 日：10月 3日・10日・17日（金）
- ・時 間：16:30～17:30
- ・料 金：4,950円/月
- ・対 象：小学生
- ・申 込：前日17時まで
- ・服 装：動きやすい服装（長ズボン）室内用シューズ

ダンスの楽しさだけではなく、
身体の使い方やケアの重要性も
お伝えします♪



講師／田中 陽

1回体験
無料

～公認講師が指導を行うチア&ストリートダンス～

『ハニーズダンスアカデミー』“生徒募集中”

1回体験
無料

- ・期 日：10月4日・11日・25日（土）※体験は各2名（先着順）
- ・クラス：①リトル（4歳～小4年生程度）10:15～11:15
- ②エレメンタリー（小4年生～）11:30～12:30
- ・料 金：7,700円/月
- ・申 込：前日12時まで
- ・服 装：動きやすい服装、室内用シューズ
- *ダンス初心者も経験者も**大歓迎**！



～親子でたのしむ英語～

『0歳からのえいごきょうしつ』“生徒募集中”

- ・期 日：10月7日・14日・21日（火）
- ・時 間：10:00～11:00
- ・料 金：3,300円/月
- ・対 象：6か月～3歳までのお子さま
- ・申 込：前々日（日）17時まで
- ※1回おためし体験 1,100円



★21日はかわいい仮装で**ハロウィンパーティー**します♪

～お父さん・お母さん応援プロジェクト～

『託児でリフレッシュ！』

- ・日 時：10月1日・8日・15日・22日（水）10:00～12:00 ※申込は前日17時まで
- ・対 象：有料エリアご利用の方（プール・トレーニング室）※お預かりは6か月から未就学児までのお子さま

10・11月 “おとな向けプログラム”のご案内

受付開始日：下記参照

申込方法：電話・管理事務室

～シンプルだけど奥深いスポーツ～

『モルック教室』

無料

- ・場 所：会議室
- ・対 象：どなたでも
- ・期 日：10月30日（木）
- ・定 員：8名 ※先着順
- ・時 間：13:00～14:00
- ・持 物：室内用シューズ、ドリンク

～ラテンのリズムにのって楽しくカロリー消費しよう♪～

『日曜ZUMBA』

- ・期 日：11月9日（日）
- ・時 間：15:15～16:15
- ・料 金：720円 ※当日参加 830円
- ・場 所：多目的ルーム
- ・対 象：18歳以上
- ・定 員：25名 ※先着順



講師／鈴木

WEB申込はコチラ



～美容と健康に携わる鍼灸師が指導～

『“骨盤調整”ヨガ教室』

WEB申込はコチラ



- ・日 時：①10月17日（金）15:15～16:15
- ②11月14日（金）15:00～16:00
- ③11月28日（金）15:00～16:00
- ・料 金：720円 ※当日参加 830円
- ・場 所：会議室
- ・対 象：18歳以上
- ・定 員：各15名 ※先着順



講師／田中 陽

※受付開始日：10月プログラム⇒10月 3日（金）13:00～
11月プログラム⇒10月10日（金）13:00～

保健センターからのお知らせ

10月26日（日）

換水清掃・水質管理のため、プールは終日**お休み**です。

10月28日（火）より平常営業いたします。

ご不便をお掛けいたしますが、ご理解の程よろしくお願いいたします。



元の熟語は何でしょう

ヒント：漢字2文字

Q1



Q2



難易② 難易① 【※見62'10'11'12'】

○ 支払締切は開催日の3日前までとなります。 ○ 参加状況等により内容変更・中止になる場合がございます。予めご了承ください。 ○ 記載の費用は、全て税込みとなります。
○ 返金は前日キャンセルまで対応。ただし、材料費があるものは1週間前までとなります。 ※ ご不明な点がございましたらお問い合わせください。