

まなびい 掲示板

■ **タイ式ヨガ教室** (全3回)

- ▷ 日時
 - ① 7月7日(金) 19:00～20:30
 - ② 7月22日(土) 19:00～20:30
 - ③ 8月6日(日) 10:00～11:00
- ▷ 場所
 - ① 総合センター 和室
 - ② 葛巻小学校体育館 (ミーティングルーム)
 - ③ 交流館プラトール (芝生周辺)
- ▷ 講師 阿部和恵さん (盛岡市)
- ▷ 対象者 一般成人 (定員 20名)
- ▷ 参加費 無料
- ▷ 持ち物 タオル、水筒、ヨガマット (貸出有)
- ▷ 申込み 6月30日(金)までに公民館へ

■ **第2回おはなし&映画会**

- ▷ 日時 6月11日(日) 10:00～11:30
- ▷ 場所 総合センター 研修室
- ▷ 内容
 - 絵本の読み聞かせ、16ミリ映画会
 - ・ゆうかんな十人のきょうだい
 - ・てんぐの羽うちわ
 - ・おれたちともだち ～ともだちくるかな～

公民館 ☎66-2111 (内線163・164)

毎月 **第3日曜日 いわて家庭の日**

いわて家庭の日とは 親子・家族の絆を深める日

青少年が健やかに成長するには、家庭の力が欠かせません。子どもと向き合う、家族みんなで過ごす、家族そろって食事する。

『いわて家庭の日』は、家庭を大切に実践する日です。

家族そろって食事をしましょう

◎家族でいろいろ話す時間を多くしましょう

家の仕事をみんなでしましょう

◎食事の準備、後片付け、掃除、洗濯など

語り合い、教え合い、支え合いを大切にしましょう

◎家族の絆、思いやりを育むように心がけましょう

早寝・早起き・朝ごはん

◎家族でルールを決め、生活リズムを整えましょう

家族でのふれあいや団らんを大切にするために、まずは「早寝・早起き・朝ごはん」「家族そろって食事」など身近なことから取り組んでみませんか。



葛巻小の屋内温水プール 一般解放中!



水中運動教室の様子 (昨年度)

町民の皆さんに水泳や水中運動に親しんでいただくために、葛巻小学校の屋内温水プールを一般開放しています。

水中では、立っているだけでも水圧を受けるので、自然に呼吸が深くなり、酸素供給量が増えて呼吸機能が向上します。また、水圧には全身の血液の循環を良くする作用もあります。

膝や腰への負担が少ない水中運動で体力を維持し、健康増進を図りましょう。

■ **一般開放日**
毎週月・水・金・日曜日

■ **開放時間**
月・水・金曜日 18時～21時
日曜日 13時～17時

■ **使用料**
無料

■ **水中運動教室**
6月18日、7月2日、8月6日、9月3日、10月15日、11月5日

【問い合わせ先】NPO法人葛巻町体育協会 (☎66-3607)

水中運動で健康増進を

放送大学 10月入学生募集

放送大学では、平成29年度 第2学期 (10月入学) の学生を募集しています。

テレビ・ラジオ・インターネットで授業を行う通信制の大学です。

働きながら大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で幅広い世代の方が学んでいます。

■ **大学説明会を開催します**
7月16日午後1時～午後2時30分
会場 ビッグブルー滝沢 (滝沢市)

■ **オープンキャンパスを開催します**
7月7日(金)・7月8日(土)・8月12日(土)・8月15日(火)・8月27日(日)・9月3日(日)
各日午前10時～午前11時30分 (予約不要)
会場 放送大学岩手学習センター (岩手大学構内)

■ **出願期間**
6月15日～8月31日
9月1日～9月20日

※インターネット出願可能

■ **資料請求 (無料)・問い合わせ先**
〒020-8550
盛岡市上田3丁目18-8
放送大学岩手学習センター
☎019-(653)7414
放送大学ホームページ
<http://www.ouj.ac.jp>



公民館 図書室から **本の紹介**

- 開館時間：午前8時30分～午後7時
- 休館日：年末年始



『不可能を可能にする 大谷翔平120の思考』

大谷 翔平 作
なぜ、大谷翔平は『不可能』を『可能』と成しえたのか？その鍵は、大谷が培ってきた一流の思考にある。挫折と向き合い、自分を信じ、孤独を恐れず、謙虚、そして夢を描き続ける。大谷思考を彼自身の言葉で浮彫にした語録集。



『出会いなおし』

森 絵部 作
年を重ねるといことは、同じ相手に何回も出会いなおすということです。出会い、別れ、再会、また別れ。人は会うたびに知らない顔を見せ、立体的になる。人生の特別な瞬間を凝縮した名手による珠玉の六編です。



『うんどうかいがなんだ!』

きむら ゆういち 作
プタンは、いつもかけてこでビリだから運動会がキライ。「休んじゃおうかな」さういって「休んじゃだめ!」ってどこかで声が。…ついに向かえた運動会の日。プタンにとってどんな一日に? 頑張るみんなにエールを送る絵本です。