

## 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



### 『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 絵都 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、いつもかけっ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。

- 開館時間：午前8時30分～午後7時
- 休館日：年末年始

## 公民館 図書室から 本の紹介

## 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>