

保健センター

中央保健センター

☎21・5354

◆体幹力UP！夏の運動教室

日程 5月23日・30日、6月6日・13日・20日・27日、7月4日・11日・18日・25日
各水曜日 全10回 9時30分～11時30分

場所 毎日興業アリーナ久喜

メインアリーナ(第1体育館)

多目的ホール

内容 体重・体脂肪・腹囲測定、運動の実践

対象 運動制限がなく、運動習慣が少ない40歳以上64歳以下

の市内在住者

定員 25人(申込順)

持物 運動のできる服装、室内用運動靴、タオル、飲み物

その他 今年度各保健センターで行う運動教室との重複参加不可。

申込開始 4月25日(水) 9時

申込方法 直接または電話で、中央保健センターへ

―**菫浦保健センター**―

☎85・7021

◆骨の健康測定会

日時 5月29日(火) ①13時30分～13時50分 ②14時～14時20分 ③14時30分～14時50分
内容 超音波法による骨密度測定、管理栄養士による骨の健康に関する栄養相談(希望者)

対象 市内在住者

定員 各30人(申込順)

申込開始 5月7日(月) 9時

その他 かかとの骨で測定します。着脱しやすい靴下等でお越しください。

申込方法 直接または電話で、菫浦保健センターへ

―**今年こそしようぶ(菫浦)**―

だすGO!

体を動かすことが楽しいと思える初歩的な運動から徐々に負荷をかけて体力・筋力アップを目指します!

日程 5月10日・17日、6月1日・7日・14日・21日・28日、7月5日・12日・26日

各水曜日(6月1日のみ金曜日) 全10回 14時～16時

場所 農業者トレーニングセンター

内容 運動の講義・実践

対象 運動制限のないおおむね40歳～70歳の市内在住者

定員 30人(申込順)

持物 運動のできる服装、室内用運動靴、タオル、飲み物、ストレッチ用の敷物など

申込開始 4月25日(水) 9時

申込方法 直接または電話で、菫浦保健センターへ

―**栗橋保健センター**―

☎52・5577

◆燃やせ脂肪！くりはし春のシェイプアップ教室

日程 5月22日・29日、6月5日・12日・19日・26日、7月3日・10日・17日 各火曜日 全9回 10時～11時30分
内容 体重・体脂肪測定・運動の講義・実践、栄養の講義等
対象 体重を減らしたい市内在住者
定員 30人(申込順)
持物 筆記用具、飲み物、運動のできる服装
申込開始 4月25日(水)

―**中央図書館**―

☎21・0114

◆読み聞かせボランティア初級者講座

日程 5月16日(水)・23日(水) 全2回 10時～12時
場所 2階視聴覚室
内容 読み聞かせの楽しみ方、ポイント、選書と実践
講師 市立図書館職員
対象 20歳以上の市内在住者
で、市内の小・中学校(全34校)で今年度より新たに読み聞かせボランティアとして活動している方、活動に興味のある方
申込開始 4月26日(木) 10時
申込方法 直接または電話で、中央図書館へ

◆**名作映画会**

日時 5月5日(祝) 14時

場所 2階視聴覚室

内容 「チャールズ・チャップリン 『チャップリンの道具方』ほか5本」(1916年アメリカ・サイレント作品) 125分

定員 50人(当日会場先着順)

◆**文学散歩中島敦・撫山ゆかりの地をめぐる**

日時 5月18日(金) 10時久喜駅西口集合～12時30分(予定)

内容 久喜駅西側の中島敦・撫山ゆかりの地や足利政氏ゆかりの甘棠院等をめぐる

現地案内 久喜市観光ボランティアガイド

対象 市内在住者

定員 18人(申込順)

申込開始 4月25日(水) 10時

申込方法 直接または電話で、中央図書館へ

◆**おやおはなし会(0～2歳)**

日時 5月5日・19日 各土曜日 10時30分

内容 「たまごのあかちゃん」ほか

◆**えほんの会(3・4歳)**

日時 5月5日・19日 各土曜日 11時15分

内容 「ぞうくんのさんぽ」ほか

◆**ワクワクおはなしわらべうたの会**

日時 5月12日(土)・24日(木) 10時30分
内容 手遊びとわらべ歌、絵

本の読み聞かせ

―**菫浦図書館**―

☎87・1388

◆子ども読書の日記念事業

おはなしと折り紙の会

日時 4月28日(土) 11時～11時30分

内容 おはなしと折り紙を楽しもう

対象 小学生、幼児とその保護者

◆**おはなし会**

日時 5月19日(土) 15時

内容 「かたあしのひよこ」(おはなし)ほか

対象 幼児、児童

―**栗橋文化会館図書室**―

☎52・2000

◆かばさんのおはなし会(幼児・児童)

日時 5月5日・12日・19日・26日 各土曜日 10時30分

内容 「こだぬきのこいのほり」ほか

◆**子ども読書の日記念事業「工作教室」ポップアップカードを作ろう**

日時 5月5日(祝) 11時

場所 栗橋文化会館(イリス)展示室

内容 開くと絵が飛び出す簡単なポップアップカード作り

対象 小学生、幼児とその保護者

定員 10組20人程度(当日会場先着順)