

能登川地区文化協会 体験教室のご案内

サークル名	体験日時/参加費/定員	内容/持ち物
☆生命の貯蓄体操☆ 源気サークル	2/7(火) 9:30~11:30 参加費 無料 定員 5名	呼吸法で身体をゆるめて、心とからだのバランスを調える体操です。 ◆持ち物:タオル・お茶・体操のできる服装
☆リズム体操☆ ナイス・レディース	① 3/14(火)② 3/28(火) (どちらか一回) 13:30~15:00 参加費 無料 定員 5名/回	・リズムに乗って楽しく動く ・体幹筋トレ ・タオルを使って筋膜ほぐし ・ストレッチ ◆持ち物:上ぐつ・五本指靴下・タオル・飲み物
☆調整体操☆ 調整体操クラブ	① 3/6(月) ② 3/9(木) ③ 3/20(月) (どちらか一回) 10:00~11:30 参加費 無料 定員 3名/回	感覚を使い、床に寝たり、椅子に座ったりして、ゆったりと自分のペースで簡単な動きをします。 ◆持ち物:五本指靴下・タオル・マットまたはバスタオル
☆リズム体操☆ はこべ	① 3/8(水) ② 3/22(水) (どちらか一回) 10:00~11:30 参加費 無料 定員 3名/回 対象 60歳以上の方	①自分で全身マーサージ ②筋膜ほぐし ③楽しく音楽に乗って体操 ◆持ち物:五本指靴下・タオル・マットまたはバスタオル

※状況により、中止や内容・時間が変更となる場合があります。
※お申込み・お問合せは、能登川コミュニティセンターまで。

能登川支所保健師の窓口

TEL 42-7672

どんな朝食を食べたらいいの？

朝食を食べる習慣がある人は、食事のバランスを整える「3色の食品」を揃えてみましょう。

■ 黄・赤・緑が揃うと、栄養バランスが整う

黄色 (主食)

エネルギーのもとになる
ご飯、パン、
コーンフレーク



赤色 (主菜)

体を作るもとになる
肉、魚、卵、
大豆・乳製品



緑色 (副菜)

体の調子を整える
野菜、きのこ、
海藻、果物



主食だけでなく、おかずを加えることがポイントです。調理不要なチーズや魚肉ソーセージなど、簡単なもので構いませんので、まずは3色揃えるところから始めてみましょう。

次回は、朝食準備の工夫についてお知らせします。

お問合せ 東近江市健康推進課(保健センター) IP☎ 050-5801-5050 ☎ 0748-23-5050
能登川支所保健師の窓口 IP☎ 050-5801-1331 ☎ 0748-42-7672

能登川図書館

能登川博物館

2月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

3月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

開館時間：10:00～18:00 ■は休館日、■は館内整理日(休館日)

図書館 ライブラリーシアター (集会ホール 定員：各 15名)

2/12(日) 14:00～	大人向け『運動靴と赤い金魚』《洋画・字幕》(88分) 監督/マジット・マジディ 出演/ミル=ファロク・ハシェミアン 他
2/26(日) 14:00～	子ども向け『おばけのてんぷら』(24分)
3/12(日) 14:00～	大人向け『夢』(120分)《邦画》 監督/黒澤明 出演/寺尾聡、マーチン・スコセッシ 他
3/26(日) 14:00～	子ども向け『春のピクニック』(25分)

図書館 おはなし会

おひざでだっこのおはなし会	2/ 3(金), 3/ 3(金)	10:30～	集会ホール
おはなしタイム	2月：4(土), 11(土), 18(土), 25(土) 3月：4(土), 11(土), 18(土), 25(土)	14:30～	はだしの コーナー

図書館 展示

開催中 ～2/19(日)	能登川図書館冬季企画展 「加藤休ミ クレヨン絵本原画展 みんなで見においで！ ～『デリバリーぶた』『さかなをたべたあとのほね』～ 「おいしそう！」と思わず言ってしまう加藤休ミさんのクレヨン画作品の中から、 『デリバリーぶた』『さかなをたべたあとのほね』の原画を展示します。
-----------------	---

博物館 展示

2/24(金) ～3/ 5(日) ※最終日 13:00迄	「第25回能登川中学校卒業制作展」& スポット展示「きらめく先輩」 3年生の卒業を記念した展示会を開催します。みんなの力作をぜひご覧ください。 「きらめく先輩」では、造形作家/アトリエカフェ代表の周防苑子さんを紹介いたします。
------------------------------------	---

博物館 イベント

2/ 4(土) 9:30～12:00	「水鳥観察会」 冬の伊庭内湖に飛来する鳥たちを観察します。 参加費：無料 定員：20名(5歳以上) 1/14(土)10:00 申込受付開始 持ち物：筆記用具、防寒具、マスク、双眼鏡(あれば)等
3/18(土) 13:30～16:30	「春を染めよう」 植物を用いて、エコバッグに絞り模様を染めます。 参加費：500円 定員10名(5歳以上) 2/25(土)10:00 申込受付開始 持ち物：筆記用具、汚れてもよい服装、マスク等

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、催し物は中止・延期になる場合があります。

●能登川図書館

TEL：42-7007 FAX：42-8123 IP：050-5801-7007
http://www.city.higashiomi.shiga.jp/lib/

●能登川博物館

TEL：42-6761 FAX：42-8123 IP：050-5801-6761
https://e-omi-muse.com/notohaku/