

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 | 2/18(金) 9:30~11:30 参加費 無料 定員 5名 | 呼吸法と号令に合わせた動きで、血液の流れをよくし、インナーマッスルを鍛え、免疫力を高めます。 ◆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 3/8 ② 3/22 (どちらか一回) 各火曜日 13:30~15:00 参加費 無料 定員 5名/回 | ・タオルを使った筋膜ほぐし ・ストレッチ ・リズムに乗って楽しく動く ・体幹の筋トレ ◆持ち物:タオル・飲み物 |
| ☆リズム体操☆ はこべ | ① 3/9 ② 3/23 (どちらか一回) 各水曜日 10:00~11:30 参加費 無料 定員 3名/回 対象 60歳以上の方 | ①筋膜ほぐし ②体幹の筋トレ ③音楽に乗って体操 ◆持ち物:5本指のくつ下・タオル・バスタオル・お茶 |
| ☆調整体操☆ 調整体操クラブ | ① 3/10 ② 3/24 (どちらか一回) 各木曜日 10:00~11:30 参加費 無料 定員 3名/回 | 小さく、やさしく、ゆっくりを合言葉に、自分の心とからだを見つめていく、がんばらない体操です。 ◆持ち物:5本指のくつ下・タオル・バスタオル・お茶 |

能登川支所保健師の窓口

TEL 42-7672

出前講座いかがですか？皆さんの身近な場所へ伺います。

ちよっときてえな講座の一部紹介 (他にも様々なメニューがあります)

| | |
|---|---|
| 延ばそう健康寿命 ～高齢者の健康づくりと 介護予防～ | 地域の実情や健康課題に応じたテーマで、栄養士、運動指導士、歯科衛生士、保健師等の講師が分かりやすく楽しくお伝えします。 ※講師の職種の希望は要相談です。 |
| 生きづらい世の中を みんなで乗り越えよう ～誰もが命を守る ゲートキーパー～ | 自殺の現状について正しく知り、誰もが命を守れるよう、お話やロールプレイを通して、ゲートキーパーについて知っていただきます。(講師：保健師) |
| こころの健康づくり ～気になる睡眠の悩み～ | 心地よい睡眠のための工夫点等、健康推進員による寸劇などで分かりやすくお伝えします。(講師：健康推進員、保健師) |

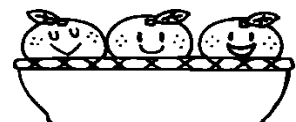
※必ず開催日の1箇月前までにお申込みください (申込票あり)

市内に在住する約10人以上で構成された団体、グループ又はサークルなどで利用いただけます。

詳しくは「ちよっときてえな講座メニュー表」をご覧ください。

メニュー表は能登川支所にもあります。

ホームページからもご覧いただけます。



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 | | | |

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）

| | |
|----------------|--|
| 2/13(日) 14:00～ | 大人向け『エノケンの弥次喜多』（75分） 監督/中川信夫 出演/榎本健一 他 |
| 2/27(日) 14:00～ | 子ども向け『ぐるんぱのようちえん』（29分） |
| 3/13(日) 14:00～ | 大人向け『プラス!』（108分）《字幕》 監督/マーク・ハーマン 出演/ユアン・マクレガー 他 |
| 3/27(日) 14:00～ | 子ども向け『ミッフィーとどうぶつえん』（20分） |

図書館 おはなし会

| | | | |
|---------------|--|--------|--------------|
| おひざでだっこのおはなし会 | 2/ 4(金), 3/ 4(金) | 10:30～ | 集会ホール |
| おはなしタイム | 2月：5(土), 12(土), 19(土), 26(土) 3月：5(土), 12(土), 19(土), 26(土) | 14:30～ | はだしの コーナー |

博物館 展示（能登川博物館展示室 10:00～18:00）

| | |
|---------------------|--|
| ～2/13(日) | 第140回企画展「故事・ことわざと館蔵品展」 故事・ことわざや慣用語にまつわる館蔵品をご紹介します。 なるほど・・・謂れはこれだったのか！ |
| 2/26(土) ～3/ 6(日) | 能登川中学校卒業制作展&スポット展示「きらめく先輩」 第24回の卒業制作展を開催します。みんなの力作を、ぜひご覧ください。 また、能中卒業生を紹介するスポット展示、第18回「きらめく先輩」では、 チョークアーティストとして活躍する萩原千尋さんをご紹介します。 身近なチョークを使った素敵なアートを、ぜひご覧ください。 |
| 3/16(水) ～5/ 8(日) | 第141回企画展「聖徳太子展」(仮) |

博物館 イベント

| | |
|------------------------|--|
| 3/19(土) 13:30～15:30 | 春を染めよう！ 内容：春の植物を使って染め物をします。 2/26(土) 10:00 申込受付開始 参加費：500円程度 定員：15名 |
|------------------------|--|

※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。

| | |
|--|---|
| <p>●能登川図書館</p> <p>TEL：42-7007 FAX：42-8123 IP：050-5801-7007 http://www.city.higashiomis.shiga.jp/lib/</p> | <p>●能登川博物館</p> <p>TEL：42-6761 FAX：42-8123 IP：050-5801-6761 https://e-omi-muse.com/notohaku/</p> |
|--|---|