③かっぱつ体操の実施、

参加していただいています。 れの体の状態に合わせ、 てもできる体操ですので、 初めての方、イスに座っても立っ ゙かっぱつ体操」をみんなで行いま また、今後の継続的な健康づく 牛 すでに体操の経験のある方、 市 0) ご当地体操である 地域で行っ 無理なく それぞ

ているサークルの紹介なども行 りを応援するために、 ています。

ていく予定で進行中です。

元気教室は、

一人ひとりの

53行政区で実 全62行政区中 行っています 行政区ごとに 元気教室は 現時点で

今後は全ての行政区で実施し 施しており、

ぜひご相談ください。 迎です。ご希望の行政区は ぜひ、ご参加ください。 未実施行政区の開催は大歓



内線174

健康管理課元気教室担当

楽しみながら参加する皆さん 指導を真剣に聞きながら、

仲間

行政区で開催される際には していませんが、お住まいの 開催される行政区はまだ決定 とを目指しています。来年度 に取り組むきっかけとなるこ せになれるような健康づくり で楽しみながら、 健康向上に加え、

みんなが幸 地域ぐるみ

HP https://library.city.ushiku.ibaraki.jp/

- ■市中央図書館 2871-1400 午前9時~午後9時

読書団体連合会第1回自主講座

ンテーマ ~富士山~

4月5日(土)午後2時~ \Box

場 市中央図書館視聴覚室(2階)

題 「富士山の歴史」 演

産業技術総合研究所 地質調査総合センタ 地質情報研究部門マグマ活動研究グル・

読書団体連合会 催

主任研究員 高田 亮氏

❸周の行事予定 <場所:市中央図書館>

◆映画上映会◆

3月16日(日)午後2時『スープ・オペラ(邦画)』

- ◆牛久おもちゃ病院◆
- 3月16日(日)午前10時~正午
- *おはなしよんで…毎週水曜日午後2時
- *おはなし会…毎週土曜日午後2時
 - ※22日、29日はお休みします。
- *おはなしとんとん…毎月第2日曜日午前11時
- *うさちゃんきいて…毎月第3金曜日午前10時30分

市役所エスカード出張所2871-1400(中央)午前10時~午後7時

フレ図書カウンター2871-1400(中央)午前9時〜午後5時

野生涯学習センター図書室2875-1133 午前9時~午後5時

日月橋生涯学習センター図書室2874-1340 午前9時~午後5時

からなかったとき、どうしてい ますか?「ここにないのなら…」

ご存じですか?

相互貸借

かの図書館を調査し、 ください。 央図書館カウンターまでご相談 提供します。ご希望の方は市中 館で所蔵していない本でも、 ビス(市内在住者対象)です。 たいのが「相互貸借」というサー もしれません。 とあきらめてしまう方が多いか そんな時に利用していただき 図書館は皆さんの資 借り受け、

当

ほ

わせください

料探しのお手伝いをいたします。

図書館で本を探していて見つ ※相互貸借の本は、 ※出版後1年以内の本は、 図書館案内窓口までお問い合 受けが難しい場合もあります。 そのほか不明な点は、 館からお借りしたものです。 上かかる場合もあります 館の都合により、 は、本を所蔵している図書 守り大切に使いましょう。 をお願いします。 市中央図書館での貸出・返却 1カ月 借

※ご希望の本が届くまでの期間 ほかの図書 返却期間を 市中央

【3月の休館日】★全館休館日…3月10日(月)・24日(月)★市役所エスカ ード出張所は3月21日(金・祝)も休館