



中央図書館

申・問 Tel0299-92-3746

夏休み親子映画会

親子で楽しめる人気の作品を上映しますので、ぜひお越しください。

日程＝8月1日(土)、15日(土)、29日(土)

時間＝午後2時30分～



セカンドライフ展@中央図書館 作品募集

セカンドライフに突入してから、趣味を楽しんでいるあなた！制作した作品を展示してみませんか？

対象＝市内在住・在勤・在学のおおむね50歳以上の方

募集作品＝文芸作品、芸術作品、趣味の作品、その他図書館で展示できる自作のオリジナル作品

申込方法＝中央図書館カウンターに申込書を提出

※申込書は、市内図書館・図書室窓口と、図書館公式ホームページで配布 申込期限＝9月1日(火)

展示場所＝中央図書館展示ホール

展示期間＝10月8日(木)～11月3日(火・祝)



お元気ですか？

保健師です

不整脈にはさまざまな種類がありますが、その多くはすぐに命に関わるものではありません。しかし、中には「心房細動」という危険な不整脈もあります。

心房細動ってなに？

心房細動は60歳代から急激に増え始め、80歳以上では男性の4パーセント、女性の2パーセント程度の人にみられます。心房細動を放置すると、

脳梗塞につながる不整脈

問 健康増進課 Tel0299-90-1331

心臓の中で血液がよどみ、血のかたまりができやすくなります。そのかたまりが脳の血管に詰まることで脳梗塞を発症し、失語症や半身麻痺など、重い後遺症につながることもあります。

脳梗塞予防のために受診を

心房細動は自覚症状が少なく、脳梗塞などを発症して初めて分かることがあります。年に1度は健診や心電図検査を受け、心房細動を指摘されたら、早めに医療機関を受診しましょう。



矢田部公民館

申・問 Tel0479-48-3311



休日の小さな音楽会

毎月第3土曜日
午後1時30分～2時

ロビーでミニコンサートを開催しています。

日程＝8月15日(土)

サクソ、ピアノ、ベース、ドラムスの4人編成のジャズバンド「亀ちゃんバンド」が登場。ジャズやポップスのスタンダードナンバーを演奏します。

予定曲＝「Moritat」「Misty」「Just The Way You Are(素顔のままで)」「炎のたからもの(ルパン三世カリオストロの城 主題歌)」ほか

肩こり解消ヨガピラティス

肩甲骨を動かして血流を良くし、肩こり知らずの体へ！

日時＝10月1日～29日の毎週木曜日(全5回) 午前10時～11時30分 対象＝市内在住・在勤・在学の高校生以上 定員＝15人(抽選) 費用＝2,500円(🟢無料) 申込方法＝電話または、いばらき電子申請・届出サービス

申込期間＝8月4日(火)午前9時～18日(火)午後5時



中央公民館

申・問 Tel0299-90-5500



ZUMBA体験 託児付

ラテン系リズムに合わせて体を動かす、燃焼系ダンスフィットネスエクササイズ。運動不足も、日頃のストレスも解消しましょう。託児付なので、安心して心身のリフレッシュができます。

日時＝9月24日(木) 午前10時30分～11時30分

対象＝市内在住・在勤・在学の高校生以上

定員＝20人(抽選) 費用＝400円(🟢無料)

苔玉作り

見ていると癒やされる、かわいらしい見た目の苔玉を作りましょう。

日時＝9月25日(金) 午後1時30分～3時30分

対象＝市内在住・在勤・在学の高校生以上

定員＝20人(抽選) 費用＝3,000円(🟢2,500円)

親子で卵・乳製品不使用のマフィン作り

季節の果物や木の実を入れた、体にやさしいおやつを作ってみましょう。

日時＝9月26日(土) 午後1時30分～3時30分

公民館、図書館、歴史民俗資料館からのお知らせです

まなびの
広場 KanKanKan
インフォメーション

託児付 託児付講座は子ども1人につき200円かかります
🟢 高校生以下の費用



若松公民館

申・問 Tel0479-46-1115



息栖神社巡り

東国三社の一つである息栖神社を、神社の方の案内で巡ってみませんか。新しい発見があるかもしれません。

日時＝9月27日(日) 午前9時30分～10時30分

対象＝市内在住・在勤・在学の方

定員＝15人(抽選)

費用＝100円(🟢無料)

申込方法＝電話または、いばらき電子申請・届出サービス

申込期間＝8月4日(火)午前9時～12日(水)午後5時

対象＝市内在住・在学の小学生と保護者

定員＝10組(抽選) 費用＝1,500円

ピラティス体験 託児付

体幹やインナーマッスルの鍛え方、バランスの取れた体作りを学びましょう。肩こりや腰痛対策、産後の骨盤周辺の引き締めにもおすすめです。

日時＝9月29日(火) 午後1時30分～2時30分

対象＝市内在住・在勤・在学の高校生以上

定員＝20人(抽選) 費用＝500円(🟢無料)

クラフトバンド

丈夫な紙ひもを編んで作る手芸。かごやバッグ、小物をクラフトバンドで作ってみましょう。

日時＝9月30日～11月11日の隔週水曜日(全4回)

午前9時30分～正午

対象＝市内在住・在勤・在学の高校生以上

定員＝16人(抽選) 費用＝5,000円(🟢3,000円)

共通

申込方法＝電話または、いばらき電子申請・届出サービス

申込期間＝8月2日(日)午前9時～16日(日)午後5時