

### 初心者向けトレーニング講習会

東野公園体育館 (☎83-1888)

トレーニング機器の説明と正しいトレーニング方法をアドバイスします。

と き 1月22日(木)  
午前9時～正午

ところ 東野公園体育館トレーニング室

対象者 18歳以上の人

定員 20人(先着順)

参加費 100円

持ち物など 体育館シューズ、飲み物、タオル、動きやすい服装

申込開始日 1月6日(火)

申込方法 参加費を持参の上、東野公園体育館へお申し込みください。

### 肩こり・機能改善チューブ体操

東野公園体育館 (☎83-1888)

ゴムチューブを使って、肩こり

や腰痛の改善のための動きも取り入れ、疲れにくい体を作ります。

と き 1月16日～3月27日の  
毎週金曜日(1月30日、2月20日、3月13日を除く)  
午前9時～10時(全8回)

ところ 東野公園体育館

講師 エアロビクスインストラクター 信田和美さん

対象者 18歳以上の人

参加費 3,900円(スポーツ保険料含む)

持ち物など 体育館シューズ、飲み物、タオル、動きやすい服装

申込開始日 1月6日(火)

申込方法 参加費を持参の上、東野公園体育館へお申し込みください。

### リズムビクス&ピラティス

東野公園体育館 (☎83-1888)

エアロビクスやピラティスの

要素を取り入れた、お腹回りのシェイプアップを中心とした初心者向けの運動です。

と き 1月16日～3月27日の  
毎週金曜日(1月30日、2月20日、3月13日を除く)  
午前10時30分～正午(全8回)

ところ 東野公園体育館

講師 エアロビクスインストラクター 信田和美さん

対象者 18歳以上の人

参加費 3,900円(スポーツ保険料含む)

持ち物など 体育館シューズ、飲み物、タオル、動きやすい服装

申込開始日 1月6日(火)

申込方法 参加費を持参の上、東野公園体育館へお申し込みください。

その他 参加者が15人に満たない場合は、教室を中止することがあります。



## 図書館の本棚から

市立図書館  
(☎82-0542)



『海外マラソン Run Run 旅』

たかぎなおこ／著

メディアファクトリー(2014年1月刊)

世界のあちこちで走って乾杯！  
今回はメドック、グアム、バンクーバー、北京でRun。観光とグルメの参考にも！



『忘却のレーテ』

法条 遥／著

新潮社(2014年7月刊)

「昨日」のすべてを忘れさせる記憶消去薬「レーテ」。実用化に向けて最後の実験が、開発者指揮のもと始まった。だが、集められた被験者たちは、ひとりまたひとりと…。

～新着だより～

#### 小説

- つちくれさん／仁木英之
- パステイス／中島京子
- 鳩の撃退法 上・下／佐藤正午
- みんなの少年探偵団／万城目学
- 鳳雛の夢／上田秀人

#### 児童

- このパンなにパン？／ふじもとのりこ
- ジャングルの王さま／工藤ノリコ
- 男子★弁当部／イノウエミホコ
- ゆらゆらチンアナゴ／横塚真己人
- 親子で学ぶはじめての囲碁  
／下島陽平

#### その他

- 商店街のネコ店長／梅津有希子
- たれ・ソースの基本とアレンジ571
- 東大助手物語／中島義道
- 写真とイラストですぐわかる！安全・やさしい介護術／橋本正明

他497冊