

あいつ生涯学習だより

みんなの健活クラブ ★参加者募集★

今年も体を動かして健康づくりを目指す「みんなの健活クラブ」が始まります。
参加される皆様に合わせたプログラムを行っていきますので、ぜひお気軽にご参加ください。一緒に健康づくりをしていきましょう！

日 程	9月9日～3月10日（毎週木曜日）※祝日・年末年始は除きます 13：30～15：30 全24回
場 所	農村環境改善センター 多目的ホール
参加費	500円
持ち物	上靴、タオル、飲み物、マスク
定 員	35名
申込期限	9月3日（金）まで



※定員に満たない場合は、期限を過ぎてもお申込みできますので、ご相談ください。

教室内容 有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチなどの自宅でも続けられる軽運動

講 師 高 野 明 美 氏

共 催 愛別町・愛別町公民館

申込み・お問合せ先：保健福祉課保健推進係 Tel6-5111
教育委員会社会教育係 Tel6-5115

※会場では、マスクの着用、手指消毒をしていただくなど、感染症予防対策にご協力をお願いします。

※教室で撮影した写真は、町の広報誌などに掲載される場合がありますので、ご了承ください。

♪ 今月のおすすめ図書 ♪

* 実用書 *

* 児童書 *

志麻さんのベストおかず プレミアムな 100 円

おかず編 タサン志麻 (著)

NHK「プロフェッショナル仕事
の流儀」や日本テレビ系列「沸騰
ワード 10」で話題沸騰中!

食費は節約しても「満足感」や
「おいしさ」は我慢しないのが
志麻さん流。

ちょっとしたアイデアで、家族
が大満足する絶品おかずをたくさん紹介していま
す。



科学について知っておくべき 100 のこと

竹内 薫 (訳・監修)

見ているだけで楽しい科学の
入門書!

本書は科学全般の幅広いテ
マのうち、基本的な知識から、
豆知識まで読者の興味を引く
100 のトピックを紹介していま
す。小・中学生の科学の入門書としてはもちろん、
大人でも楽しめる内容になっています。



他の図書館から本を取り寄せすることができます!

愛別町公民館図書室では、図書室に置いていない本を北海道立図書館などの他
図書館から取り寄せ、皆様に貸出する相互貸借を行っております。他図書館から
の取り寄せを希望される方は、お気軽に声をお掛けください。

■ 8月の図書室利用について ■

平日 8 : 30 ~ 19 : 00

土曜日・日曜日 8 : 30 ~ 17 : 00

※8月15日(日)は図書室を閉館とさせていただきますので、ご了承
ください。

