

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8日～3月16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2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。

夏休み期間は 「早寝早起き朝ごはん」運動！！



夏休み期間中は子どもたちの生活リズムが乱れがちです。
元気な子どもの3要素は、次の3つのとおりです。

- ①「運動」 からだを動かす
- ②「栄養」 しっかり朝ごはん
- ③「睡眠」 夜は早めにお休みなさい

7月～8月は、子どもたちの生活リズムの向上を目的とした『早寝早起き朝ごはん』運動啓発強化期間です。

子どもたちが毎日を元気に楽しく過ごし、健やかに成長していくために、早寝早起きや朝ごはんをきちんと食べること、テレビやゲームの時間を減らして学習や運動を行うなどの基本的な生活習慣を身につけることはとても大切なことです。

夏休み期間中に家族みんなで『早寝早起き朝ごはん』運動に積極的に取り組み、健康的な良いリズムを維持して元気に2学期を迎えましょう！

道民カレッジ連携講座 令和4年度くらしのセミナー

北海道立消費生活センターから「くらしのセミナー」についてのお知らせです。北海道立消費生活センターでは、道民の皆さんが消費生活の分野に関して必要な基礎知識を得られるよう様々なテーマのセミナーが開催されています。（全7回実施）

今回は第4回セミナーとして「くらしの中にある公正な競争と表示 ～安心して買い物をするために～」を実施いたします。オンラインでの受講が可能となっております。進んで適切な消費行動ができるよう、ぜひこの機会に受講を検討してみてください。（アーカイブ日程をご確認ください）

「くらしの中にある公正な競争と表示」 ～安心して買い物をするために～

- 講 師：公正取引委員会事務総局北海道事務所取引課
- 日 時：9月7日（水） 13：00～15：00
- 申込み：8月22日（月）より申込み開始

※北海道立消費生活センターホームページより申込みください。 URL：<http://www.do-syouhi-c.jp>

- アーカイブ：9月7日（水）19：00 ～ 9月8日（木）9：00まで
9月9日（金） 9：00 ～ 9月12日（月）9：00まで
- 定 員：会場20名（北海道立消費生活センター） オンライン100名
- 問合わせ：北海道立消費生活センター 教育啓発グループ

TEL：011-221-0110 FAX：011-221-4210

Eメール：keihatsu@do-syouhi-c.jp

図書室からのお知らせ



イルカとほんちゃん

♪ 今月のおすすめ図書 ♪

＊ 実用書 ＊

＊ 児童書 ＊

あなたの弱みは一瞬で強みになる！

権藤 優希 (著)

自分の「強み」はすぐに答えられないのにもかかわらず、自分の「弱み」は、たやすく見つけることができる人が多いのではないのでしょうか？

本書では、今注目の企業家である著者が一瞬で「弱み」が「強み」になるリストを公開します。自分には「弱み」しかないと思っている人へ「強み」のを見つけ方がわかる一冊です。



お札に登場した偉人たち21人

河合 敦 (著)

初の肖像入り紙幣から令和の新札まで！お札に学ぶ日本の歴史。なぜこの人物が選ばれたのか？「世界一受けたい授業」や「歴史探偵」に出演する歴史研究家がわかりやすく21人のヒストリーを紹介している一冊です。



＊ 児童書 ＊

いただきますの おやくそくだもの
きだに やすのり (著)

乳幼児向けの生活絵本。小さなお子さんがなかなかご飯に集中してくれない時など「手を洗おうね」「おもちゃとバイバイ」かわいいくだものたちが大切な「食事のお約束」を伝えます。幼児クラスからでも読める「食事マナー」の絵本です。はじめての食育などにもおすすめです。



本屋大賞コーナー開設！

この度ノミネート作品が図書室に揃いましたので本屋大賞コーナーを開設しました。

皆さんのお越しをお待ちしております。



売りたい本
いちばん！
全国書店員が選んだ

2022年本屋大賞

古本市を開催します!!

第29回あいべつ夏まつりにて古本市を開催します。図書室から除籍された本を無料で提供します。様々な種類を展示しますのでぜひお越しください。

お越しの際は、お持ち帰り用の袋をご持参いただきますようお願いいたします。

- 日 時：8月14日（日）
- 時 間：午前10時～午後3時
- 会 場：蔵ら裏イベント広場・ふれあい通り

※お越しの際は新型コロナウイルス感染症対策にご協力をお願いします。
 ※新型コロナウイルスの影響等で夏まつりが中止となった場合は、同様に中止とさせていただきます。

8月 自動車文庫巡回日程表

第1・3 火曜日				第1・3 金曜日					
小学校	子育て支援センター	南町2区なかよし公園	蔵ら	愛山万葉寺	愛山公民館	中愛別駅前 (消防団番屋前)	グループホーム愛敬	中学校	伝承館
10:15～ 10:40 13:05～ 13:20	11:00～ 11:30	13:30～ 13:45	13:50～ 14:20	10:00～ 10:15	10:25～ 10:40	10:55～ 11:10	11:20～ 11:40	12:55～ 13:15	13:20～ 13:35
—	2日	2日	2日	5日	5日	5日	5日	—	5日
(23日)	16日	16日	16日	19日	19日	19日	19日	19日	19日

※（ ）については、変則巡回日としています。

※新型コロナウイルスの感染状況によっては運行を中止する場合がございます。

■図書室の開室時間■

●平日 8:30～19:00

●土曜日・日曜日・祝日 8:30～17:00

