

サークル紹介！「仲間・汗・生きがい」



サークルDATA

第2・4(休)午前10時～11時30分／中部公民館／月会費3000円／メンバー募集中／問合せは同館(☎74)8570)へ

オアシス14

平成25年の公民館講座がきっかけで、翌年から活動を始めました。活動内容は棒を使った健康体操で、筋トレ、ストレッチ、マッサージができます。棒を支えにして運動するので、体幹が弱い・運動が苦手という人でも安心して取り組みます。普段は伸ばせない筋肉が伸びるのを感じ、終わった後は心地よい疲労感があるのだそう。簡単な運動のため、老若男女誰でも取り組めるのが魅力。人生100年時代の今、この先も自立歩行ができるようにと筋力維持を目標に頑張っています。



ディープな世界にようこそ

～案内人が市施設の「とっておき」を紹介～

とっておき①

冬は穴場!?
寒い日こそ温かいプールで運動を



リハビリプール

プールと言えば夏のイメージが強いですが、屋内プールは年中利用できます。利用者が少ない冬はのびのびと泳げますよ！水温は31度あるので寒いことはありません。プールより温かいジャグジーやリハビリプールもあるので、体が冷えても安心です。

案内人



マーメイドパレス
八鍬俊介

話しながら水中を歩くだけでも、体と脳に良い刺激があります。

DATA

和泉町天下23-1 ☎(92)7351
休館日⇒(月)(祝・夏休み期間を除く)、12月28日～1月4日

マーメイドパレス

とっておき②

豊富な教室・イベント

定期スポーツ教室は多数のプログラムを用意。水中は浮力があるので、足を痛めている人でもできるのが良いところ。運動のきっかけやコミュニティづくりにもなります。イベントは毎月違う内容で開催。無料イベントもたくさんありますよ。



とっておき③

楽しい！ウォータースライダー
& 造波プール

子どもも大人も楽しめるウォータースライダー。波の出るプールはまるで海にきたような気分になれるちゃいます。



年間を通じて利用できる温水プールで、流水プール、幼児プール、25mプール等がある。夏休み期間は屋外流水プールも開放。

問▶アンフォーレ課(☎76)6111)

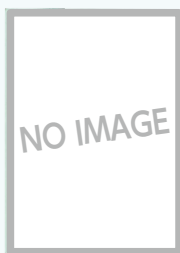
今月の アンフォーレ司書 おすすめ 本

担当：河合潤

一般向け

「世界史は化学で
できている」

さき
左巻健男／著
ダイヤモンド社(2021刊)



子ども向け

「アンナの
赤いオーバー」

ハリエット・ジーフェルト／文
アニタ・ローベル／絵
松川真弓／訳
評論社(1990刊)



化学の魅力！



「火」という身近な化学現象の発見に始まり、人類の歴史に大きな影響を与えてきた「化学」。そんな「化学」の魅力を感じられる1冊です。

戦争が終わったら、アンナは新しいオーバーを買ってもらう予定だった。でも、戦争後も店はからっぽで何もない。アンナのオーバーを手に入れるためにお母さんは…。