

第7回 中古本リサイクル市

ブック・マーチ

とき 2016年 3月4日(金) 10時 ~ 16時
 5日(土) 10時 ~ 15時30分
 ところ 花川北コミュニティセンター 1Fロビー



受付場所 石狩市民図書館本館
 石狩市市民活動情報センター(ぽぽらーと)

受付期間 1月31日(日) ~ 2月28日(日)

対象本 文庫本・ハードカバー・雑誌・コミックなど
 状態が良好で、頒布できるもの

汚れのひどいもの・百科事典・文学全集・週刊誌・専門書は対象外

読まなくなつた本を
 提供して下さい

報告 健康づくりはまちづくり ストップ老化!

天候の悪い中でしたが32人が集まりました。石狩市総合型地域スポーツクラブアクト代表の向田さんからアクトの利用の仕方や実際の様子をパワーポイントを



▲ラダーを使った運動を指導する林真弘さん

を使い説明していただきました。指導員の林さんは、健康寿命をいかに延ばしていくかが大切で、巷の健康情報だけに踊らされずバランスの良い食事を上手に取ることが

運動と食事で貯筋生活

11月27(金)

大事と話されました。続いて参加者全員でラダーを使い、認知症の予防に役立つ運動をしました。次に北海道唯一の「貯筋運動」指導員でもある寺島さんからは、毎日行いながら貯筋していく道具のいろいろな筋力トレーニングを「貯筋のテーマ」(「線路は続くよどこまでも」の替え歌)に合わせて紹介して頂き、みんなで楽しく汗をかきました。終始にぎやかで、みなさんの笑顔がこぼれていたのが印象的でした。参加者からは楽しかったとの感想が多く、これから筋力がアップする運動をしていきたい、この様な講座をまた開催して欲しいとの声も聞かれました。



▲貯筋運動を指導している寺島聖人さんと参加者

休館・臨時休館のお知らせ

日	月	火	水	木	金	土
12月20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16

- 12月26日(土)…13時で臨時休館
- 12月29日(火)~1月3日(日)まで年末年始休館
- 1月11日(月・祝)…成人式のため臨時休館
- 1月12日(火)……祝日の振替のため休館

ぽぽらーと 開館時間

10:00 ~ 18:00

図書コーナー 17:00 まで
 ※日曜日 16:00 まで

休館日 月曜(祝日の場合は翌平日)