

予告1



**ストップ老化!**

健康づくりは まちづくり

# 運動と食事で貯筋生活

いつまでも健康でいきいきした生活を送るための効果的な運動と食事のすすめです  
巷にあふれる間違った情報を改め、知らない情報を得るチャンスです  
貯筋はアンチエイジング、無理なく楽しく運動をして老化をストップさせましょう

日時 2015年 **11月27日(金)** **18時**～2時間程度

場所 **花川北コミュニティセンター 2階会議室**

参加費 **200円(資料代)**

講師 **向田 久美さん**(石狩市総合型地域スポーツクラブアクト代表)  
**寺島 聖人さん**(石狩市総合型地域スポーツクラブアクト指導者)  
**林 真弘さん**(石狩市総合型地域スポーツクラブアクト指導者)

申込み 電話にて先着50人  
☎77-7070(火～土曜日 10時～18時)



てらしま きよと  
寺島 聖人さん



はやしまさひろ  
林 真弘さん

＝動きやすい服装でお集まり下さい＝

## 展示コーナーより

「光子の部屋」の作品展 12月1日～5日

古い着物や帯等を再生し、袋物や洋服、小物を展示

製作体験  
できます

12月1日～4日まで、小物の製作体験を予定しています。少しの時間で作れます。飛び入り参加OKです。(10時～15時を予定)



去年は、クリスマスリースやミニツリーを作りました

「絵めーるの会」の作品展 12月1日～13日

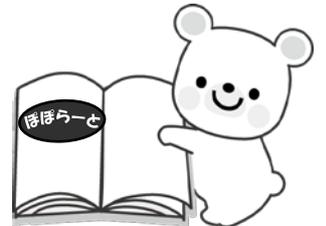
四季折々の絵手紙を、年に3回展示しています。(4月・8月・12月)季節を感じられ、温もりがこもった作品です。



..... 図書コーナーより .....

## 第6回 中古本リサイクル市 報告その3

石狩市民図書館の「雑誌購入スポンサー制度」を利用し、2015年12月から1年間「文藝春秋」と「北海道じゃらん」を、石狩市に寄付します。この2誌は読者に大変人気が高く、ぽぽらーとの活動広告が雑誌の裏表紙に掲載されることで、ぽぽらーとを運営する「まちづくりNPO」に関心を持って頂けると考えました。購入資金は、中古本リサイクル市(ブック・マーチ)の昨年の売り上げの一部を充当します。NPOの取り組みが人気雑誌の購入へと繋がり、石狩市民図書館の図書サービスに寄与できれば、読者の皆さまの関心や理解を得られることでしよう。



ぽぽらーと 開館時間

**10:00 ~ 18:00**

図書コーナー **17:00**まで

※日曜日は **16:00**まで

休館日 月曜日(祝日の場合は翌平日)