

高知家
健康パスポート対象
ブルーシールが
もらえる！

いきいき元気運動教室 参加者募集！

65歳以上の方を対象とした「いきいき元気運動教室」を今年度も行います。月ごとに異なるテーマで実施しますので1回だけの参加也大歓迎！この機会に運動を始めましょう♪

開催日時 毎月第2水曜日

実施日	テーマ	場 所
4月14日	ぽかぽか春の陽気で外歩き♪ ～美しい姿勢で正しくウォーキング～	総合ふれあいセンター 午後2時30分～3時30分
5月12日	ポールウォーキング&ストレッチ ～無理なくできるノルディックポールで 外歩きとストレッチ～	
6月9日	しなやかな体ストレッチ ～怪我をしにくい体づくり～	
7月14日	ラジオ体操で健康に ～正しい動きでエネルギー消費アップ～	

講師 前田 郁 健康運動指導士

対象者 町内在住の65歳以上の方

用意するもの 動きやすい服装・汗拭きタオル・お茶などの水分・運動靴または室内履きの靴

問い合わせ先 地域福祉課 地域支援班

高知家
健康パスポート対象
ブルーシールが
もらえる！

はつらつ健康運動教室 参加者募集！

開催日時 毎月1回 第4土曜日

実施日	テーマ	場 所
4月24日	運動前後のエクササイズ	役場庁舎 1階第1会議室 10:00～11:00
5月22日	体幹を鍛える	
6月26日	腰痛改善	
7月24日	内臓機能の向上	
8月28日	代謝促進・スタミナアップ	
9月25日	足腰を鍛える	
12月25日	免疫力アップ	
1月22日	冷え性改善・血流促進	
2月26日	肩こり・頭痛改善	
3月26日	自立神経の調整	

講師 前田 郁 健康運動指導士

参加費 町民無料（町外参加者1回500円）

用意するもの 動きやすい服装・汗拭きタオル・お茶などの水分・運動靴または室内履きの靴

*参加申し込み不要！（当日会場にお越しください。）

*10～11月は健康ウォーキング教室があります！

問い合わせ先 地域福祉課 健康づくり班

新刊図書 入荷！

ふれあいセンター図書コーナーに、新刊図書35冊が入荷しました。大河ドラマ主人公の渋沢栄一についての「渋沢栄一伝」（幸田露伴）や新型コロナウイルス感染症の関連として「コロナ後の食と農」（吉田太郎）も入荷！

貸出は1人5冊まで2週間（14日間）以内。ぜひ借りて読んでください。



「心淋し川」
西條奈加



「推し、燃ゆ」
宇佐見りん



「滅びの前のシャングリラ」
風良ゆう



「オルタネート」
加藤シゲアキ

入荷書籍リスト

- スマホ脳（新潮新書）／アンデシュ・ハ
ンセン、久山 葉子
- 使い方から貯め方、増やし方まで1時
間でわかる お金の基本ゆる図鑑／平
野 敦士 カール（監修）
- 野良犬の値段／百田 尚樹（著）
- ブラック・ショーマンと名もなき町の殺
人／東野 圭吾（著）
- 夜明けのすべて／瀬尾 まいこ
- 自転しながら公転する／山本 文緒（著）
- 日没／桐野 夏生（著）
- 法廷遊戯／五十嵐 律人（著）
- 今度生まれたら／内館 牧子（著）
- JR上野駅公園口／柳 美里
- いとまの雪 上・下／伊集院 静
- 自由への手紙／オードリー・タン
- ペルソナ／中野信子
- 何とかならない時代の幸福論／鴻上尚
史 プレイディみかこ
- イラストレイテッド日本のおばさん／豊
村真理
- 図書館で暮らしたい／辻村深月
- 渋沢栄一伝／幸田露伴
- 明るい覚悟こんな時代に／落合恵子
- 漂流者の生き方／五木寛之／姜 尚中
- 十年後の恋／辻 仁成
- 農家が教える
天気を読む知恵とワザ／農文協 編
- ギザギザハートのアスペルガー
／臼井志乃
- コロナ後の食と農／吉田太郎

えほん

- バットロボットのぼうけん／まつおか
たつひで
- ロボットのくに SOS（こどものとも傑
作集）／たむら しげる（著）
- へんてこロボ／セルジオ ルツツイ
ア, Michelle Robinson ほか
- おじいちゃんロボットはかせ／つちや
ゆみ（著）
- しりとり／安野光雄
- くもり山のイノシシびょういん／かこ
さとし
- でんしゃくるかな？／きくちちき

書籍貸出についてのお願い

図書コーナーで貸し出している図書が、破れたりしていることがあります。みんなが利用する図書ですの
で、大事に取り扱ってください。

また、誤って破損してしまった場合は、セロハンテープを貼るなど独自の処理はせず教育委員会までご連絡
ください。

4月23日は
「子ども読書の日」

毎年、4月23日は「子ども読書の日」です。
ふれあいセンター1階の図書コーナーでは、
絵本コーナーに新たにロボットなどの絵本を
用意します。怪獣、虫、乗り物、パンダ、さかな、
ねこなどの絵本もあります。
簡単なぬり絵も設置しますので、ぜひ遊びに
来てください。

問い合わせ先 教育委員会 人づくり班