



# お知らせ 『健康づくり学習室』の利用について

喜入公民館の3階にある「健康づくり学習室」では、講習会を受講された多くの方がそれぞれのライフスタイルや体調等に応じて、気軽に健康づくりに取り組んでおられます。令和5年度も下記のとおり講習会（要予約）を実施しますので、ぜひ受講されて、健康づくりや体力づくり、そして、仲間づくり等に活かしていただけましたら幸いです。

なお、令和4年度は、年間で24名の方が受講されました。（R5.3.15 現在）

## 機器・器具

ルームランナー

エアロバイク（自転車こぎ）・ツイスト

マシン・テーブルローラー・ベルトトレ

ーナー・ストレッチベンチ・血圧計など



※ 学習室を利用するには、講習を受ける必要があります。講習会の受講は1回のみで、受講後に「受講証」を発行します。なお、講習時間は約1時間程度です。

【講習会(要予約)】

毎月第2火曜日の18:00～

// 第4金曜日の10:00～

## 利用時間

9:00～21:00

## 気軽に喜入公民館「図書室」をご利用ください！

★ 喜入公民館「図書室」は、喜入支所の2階にあります。

本を借りるときは…➡利用者カードをお持ちください。利用者カードを持っていない方は、本人確認書類（運転免許証、保険証、マイナンバーカードなど）を持って、図書室受付カウンターへお越しください。1人10冊まで、2週間借りることができます。

蔵書冊数は…➡約24,000冊、雑誌10誌、紙芝居や大活字本（大きな字で、小さい字が読みづらい方にお勧め）など、たくさんの本を所蔵しています。

楽しい「おはなしのじかん」の開催

➡幼児向けお話し会 毎月第2・4火曜日の10:30～11:00

※ 詳しくは、喜入公民館「図書室」（☎099-345-1159）

までお問い合わせください。

## 《図書室の開館時間》

月・水・木・金…9:00～19:00

火・土・日・祝 9:00～18:00

## 春の心豊かで元気あふれる「さつまっ子」を育てる運動

1 テーマ『育てよう 思いやりのある子に たくましい子に』

2 実践重点事項 《期間…令和5年3月11日（土）～4月10日（月）》

- (1) 青少年の仲間づくりを支援しましょう。
- (2) 子どもたちに「おはよう」など、温かい声かけをしましょう。
- (3) 親子でさまざまな体験活動に参加しましょう。
- (4) スマートフォン、ゲーム機器等の正しい使い道やネットトラブルについて、家庭や地域で話し合しましょう。



「第3土曜日」  
青少年育成の日  
「第3日曜日」  
家庭の日

◆ 人権啓発標語 ◆

その言葉 よく考えて 言う前に

「公民館だより」は、鹿児島市のホームページに掲載されています。確認はこちらから！

