

『図書館健康講座 - みんなの健康体操 -』

日時：11月5日(土) 10:30~11:30

場所：栃木市岩舟公民館2階多目的室

定員：15名(※成人向け、但し妊娠中の方はご遠慮ください)

参加費：無料

講師：羽田明子氏

内容：ボールを使った健康体操と、

脳のエクササイズ・シナプソロジーを行います。

服装：運動着などの動きやすい服装

持ち物：ヨガマット、タオル、飲み物

※ヨガマットをお持ちでない方はバスタオルやキッチンマットを
ご用意ください。

幅広い年齢の方にお申込み
いただけます。みんなで楽し
く体操しましょう！



申し込み：10月4日(火)から直接来館または電話にて受付

◆講師紹介◆羽田明子氏

2006年PFAピラティスベーシックトレーナー資格取得

2007年PFAピラティスアドバンストレーナー資格取得

地域包括支援センター運動講師

※現在栃木市内・小山市・宇都宮市で各教室・スタジオ・サークル等で指導されています。

問合せ先：栃木市図書館岩舟館 ☎0282-54-1900

栃木市図書館市民フェスタ特別企画

図書館手芸講座

「UVレジンで手作りキーホルダー」



日時：11月5日（土） 15：30～17：00

場所：栃木市岩舟公民館 会議室4

定員：8名（対象：成人 ※お子様連れでの参加はご遠慮下さい。）

参加費：200円

講師：栃木市図書館岩舟館スタッフ

※持ち物・・・ピンセット・ラジオペンチ（ある方のみ）

☆申し込みは 10月10日（月）より 岩舟館カウンターにて。

問合せ：栃木市図書館岩舟館 ☎0282-54-1900

栃木市図書館市民フェスタ特別企画

いわふねおはなしキャラバンの おはなし会

♥ 日時 11月5日(土) 14時~15時

♥ 場所 公民館2階 多目的室

♥ 定員 30名(無料)

※ 10/4(火)よりチケット配布

♥ 出演 図書館ボランティア

いわふねおはなしキャラバン

♥ 内容

<16mmフィルム見せ語り>

「太陽へ飛ぶ矢」

「アナンシとらびきのおすこ」

<人形劇>

「かにこちゃんとさるどん」

<その他>

パネルシアター・紙芝居など



問い合わせ先 栃木市図書館岩舟館 ☎0282-54-1900

栃木市図書館市民フェスタ特別企画

海がめ物語さんの

パンとお菓子の販売

日時：11月5日(土)

11:30～13:30

(※売り切れ次第終了)



場所：栃木市岩舟公民館 1Fロビー

海がめ物語さんがおいしいパンと

お菓子の販売を行います。

みなさまぜひお立ち寄りください。

共催：NPO法人海がめ



栃木市図書館岩舟館