

Notice

温水プールに「アクアフロー(超音波流水機)」導入

温水プールにアクアフロー(超音波流水機)を導入し、4月29日から利用を開始しています。

アクアフローには次のような効果があります。

- ①水流により身体に心地よい刺激を与えてくれます。
- ②超音波作用により身体の芯から活性化します。
- ③浮力・水圧・水流で泳がなくても運動量が増大します。
- ④シェイプアップ効果・リラクゼーション効果が得られます。
- ⑤血液、リンパ液の循環を促進し新陳代謝を活発にします。
- ⑥心臓に還る清脈気血流が多くなり、結果として身体に必要な酸素や栄養が隅々まで送られます。
- ⑦交感神経と副交感神経の働きがスムーズになり、自律神経の調整が行われます。

問合せ先/温水プール ☎ 2-3272



アクアフローを利用した池田菊枝さん(75歳)は「水の抵抗があるので、歩いていてもいい運動になります」、高橋英子さんは(79歳)は「だいぶ歩けなくなってきましたが、水中なら歩けるので健康のためにも続けていきたい」と話していました。

Book

新着図書案内

一般図書



悪魔には悪魔を  
著者：大沢在昌



曲亭の家  
著者：西條奈加



MR  
著者：久坂部羊

今月のおすすめ本

「52ヘルツのクジラたち」

著者：町田そのこ  
出版社：中央公論新社  
実母から虐待を受けて育った主人公の貴胡。ひよんなことから自分と似た境遇を持つ少年に出会って…。声なき声をあげる孤独なクジラたちが出会い、新たな物語が始まる。  
第18回本屋大賞受賞作品。



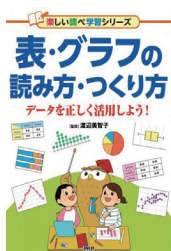
児童・生徒図書



ゴリラんとわたし  
著者：フリーダ・コルツ



おとなを動かす悩み相談クエスト  
著者：山崎聡一郎



表・グラフの読み方・つくり方  
著者：渡辺美智子

絵本



あきらがあげてあげるから  
著者：ヨシタケシンスケ



おかえり、ウミガメ  
著者：高久至

新着図書はこの他にもたくさんあります。町ホームページで紹介していますので、ぜひご確認ください。



問合せ先 公民館図書室 ☎ 2-5555 10:00～18:00(土・日・祝日は17:00まで) 月曜日は休館日