

# 見て体験して自分を知ろう

## 健康スポーツフェスティバル

10月27日(土)10時～15時、IWURO GLASS 市民スポーツセンターで健康スポーツフェスティバルを開催します。

同フェスティバルでは、健康づくりとスポーツが同時に体験でき、講演会や健康・体力測定のほか、日常に取り入れられる運動などが楽しめるイベントが盛りだくさんです。見て、体験して、運動しながら健康の大切さを楽しく体感できるイベントに参加してみませんか。イベントなどの開催時間は表のとおりです。

ダンス・スポーツ体験初心者教室(ダンス・パルティ)などもあるので、心地よい汗を流しながら、楽しい健康づくりを体験してみませんか。駐車場は、同センター

駐車場が、早川城山多目的広場を利用してください。健康づくり推進課 ☎77・1133、スポーツ課 ☎70・5656。

握力、上体起こし、長座体前屈などを測定できる新体力測定、アルコーンパッチテストなどもあり、自分の体の状態を確認することができます。健康と病気の間の状態「未病」を改善する取り組みとして、県柔道整復師会が実施する膝・足のバランス測定などが体験できます。

場所	名称	時間	内容
屋外運動場	少年少女サッカー教室	10:00～11:30	SC相模原の選手によるサッカー教室 ※小学生対象、定員80人(先着順)
トレーニング室	アスリート実技指導	10:30～11:30	世界の舞台で日本代表として活躍しているパワーリフティング選手の北村真由美さんの講演 ※定員20人(先着順)
多目的室	スポーツ教室発表	11:30～12:00	スポーツセンターでフラダンス教室に参加している方々の発表
	ダンス・スポーツ体験初心者教室	13:00～15:00	ダンスの楽しさを体験 ※女性は新品のヒールカバー持参 園市ダンス・スポーツ協会: 加来 ☎090・1402・7691
	ロコモ美立体操	10:00～10:30	骨、関節、筋肉を鍛えることで、元気に歩き続けるための体操
	介護予防教室	10:45～11:15	認知機能を低下させないために体と頭を使うことで、介護予防に効果があることを体験
小体育室	スポーツ吹矢	11:30～15:00	腹式呼吸をベースとしたスポーツ吹矢式呼吸法を用いたスポーツ吹矢の体験 ※定員100人(先着順)
会議室	講演会「自分に合った健康法を見つけるための講演会～一生歩ける体を作るために、あなたに必要なこと～」	12:00～13:00	歩くことの必要性、筋力のつけ方などの講演。講師は(株)ハイクラス社員 ※定員50人(先着順)
		13:00～14:00	
大体育室	新体力測定	10:00～15:00	握力、上体起こし、長座体前屈など測定。全項目測定終了後、トレーナーからアドバイス
	骨密度測定	10:00～15:00	骨の状態を測定し、結果に応じて保健師がアドバイス
	足指力測定	10:00～15:00	足の指の力を測定
	ロコモチェック	10:00～15:00	下肢筋力を測定し、ロコモ度テスト
	ヤニケン・アルコールパッチテスト	10:00～15:00	タールの体内蓄積量測定、お酒に強いかどうかの測定 ※測定キットがなくなり次第終了
	お野菜重さ当てクイズ	10:00～15:00	1日に必要な野菜の量はどのくらいか、実際に測定。手作りクッキーのお土産あり ※定員200人(先着順)
	未病コーナー	10:00～15:00	タブレットを利用して、心の健康や自律神経の確認
	膝・足のバランス測定	10:00～15:00	足底分圧を測定して、立位バランスを体験。柔道整復師による各種スポーツに応じたテーピング技術の紹介 ※定員60人(先着順)
	貧血・食習慣チェック	10:00～15:00	貧血の測定と食事バランス診断。結果に応じて、管理栄養士がアドバイス
	コグニバイク体験	10:00～15:00	認知症予防を目的として運動と認知課題を組み合わせた「コグニサイズ」の考え方をベースにした運動機器を体験
屋外	がん検診啓発コーナー	10:00～15:00	検診車の設備・検査方法について見学。乳がんの自己触診の方法体験

# 本と共に過ごす秋

## 10月27日から読書週間

10月27日～11月9日は読書週間です。夜が長く、涼しく読書に適したこの季節、催しに参加するなど、本と共に思い思いのときを過ごしてみませんか。

### イベント情報

#### ●特別展示「綾瀬中学校POPコンテスト」

10月3日(水)～11月5日(月)9時～19時、図書館(土・日曜日、祝日は17時まで)。綾瀬中学校1年生が国語の授業で作成した、「おすすめの本を紹介した



▲昨年の特別展示の様子

POP」を、図書館司書が選考。受賞したPOP作品と、その本を展示します。

#### ●季節のおはなし会・秋

10月8日(月・祝)11時～11時45分、中央公民館。季節に合わせた絵本などの読み聞かせを行います。幼児・小学校低学年対象。

#### ●市児童・生徒読書感想画展

10月25日(木)～29日(月)9時～17時、市役所7階市民展示ホール前。市内小・中学校の児童・生徒が、夏休みの間に読んだ本の感想を基に描いた絵のうち、入賞作品を展示します。

#### ●きく！読書会

10月26日(金)17時30分～18時30分、図書館。朗読と語りで本を「聴く」大人向けのおはなし会です。中学生以上対象。定員15人(申込順)。10月3日から図書館へ電話か直接。

#### ●図書館の達人講座・使ってみよう電子図書館

10月28日(日)14時～15時、図書館。4月から電子図書館サービスが始まりました。登録は済んでいるが、使い方が分からないなどの理由で利用していない方向けに、講座を行います。電子図書館ID発行済み



▲昨年のきく！読書会の様子

の高校生以上の方対象。無線LAN機能を搭載したパソコン・スマートフォン・タブレット端末のいずれか持参。定員4人(申込順)。10月3日から図書館へ電話か直接。

### 図書館情報

#### ●オンラインデータベースが利用できます

図書館の専用端末で、農業関連データベースのリアル電子図書館を利用できます。農業技術や病害虫の情報、雑誌「現代農業」のバックナンバーを閲覧・検索することが可能です。ほかに過去の新聞を閲覧できる新聞データベースのヨミダス歴史館、日経テレコン21や、過去の貴重な資料を閲覧できる国立国会図書館デジタルコレクションのオンラインデータベースも利用できます。

#### 出張サービスなど

図書館へ行くのは難しいという方のためのサービスもあります。詳細は図書館へ問い合わせください。

#### ●出前おはなし会

図書館で行っているおはなし会を出前します。時間は1回30分程度で、市内の子育てに関する施設や団体が対象です。

#### ●訪問貸出

施設内にスペースを借り、自分で直接本を選ぶことができます。「ミニ図書室」を一時的につくりまします。入居者50人以上の特別養護老人ホームなどが対象です。

#### ●郵送・宅配サービス

来館が困難な障がいのある方を対象に、本やCDなどを無料で郵送・宅配します。郵送サービスは視覚障がい1・2級の方、宅配サービスは移動や免疫などに障がい1・2級の方が対象です。



▲オンラインデータベース専用端末