

市民体育館 スポーツ教室 参加者募集（１～３月開講）

★運動不足解消、筋力維持をめざそう！

| 教室名                    | 曜日 | 時間         | 受講料           | 定員  | 講師               | 内容                       |
|------------------------|----|------------|---------------|-----|------------------|--------------------------|
| はじめてのフィットネス<br>フラダンス教室 | 水  | 10時～11時30分 | 5,000円<br>全8回 | 15人 | AFAA認定<br>藤本朋子先生 | 初心者のためのフィットネスフラダンスの教室です。 |
| ソフトエアロビクス教室            | 水  | 10時～11時30分 | 7,000円<br>10回 | 15人 | ADI認定<br>疋田幸子先生  | 音楽に合わせた軽運動です。初心者大歓迎。     |

★美しく健康な身体をつくろう！

| 教室名                     | 曜日 | 時間            | 受講料           | 定員  | 講師                 | 内容                          |
|-------------------------|----|---------------|---------------|-----|--------------------|-----------------------------|
| 身体調整、疲労回復<br>リンパストレッチ教室 | 木  | 10時～11時       | 7,000円<br>10回 | 20人 | フィットネス講師<br>森野善誠先生 | 軽ストレッチでリンパ循環を改善し美骨美筋をめざします。 |
| 美しい姿勢づくり<br>初心者ピラティス教室  | 土  | 10時～11時       | 7,000円<br>10回 | 20人 | ピラティス講師<br>藤井聡子先生  | 身体のゆがみやボディバランスを整えます。        |
| ビューティーヨガ教室<br>夜コース      | 水  | 19時45分～21時    | 7,000円<br>10回 | 30人 | 日本ヨガ連盟認定<br>北京子先生  | 美しく健康な身体づくりに最適なヨガ教室です。      |
| ビューティーヨガ教室<br>昼コース      | 火  | 13時30分～14時45分 | 7,000円<br>10回 | 30人 |                    |                             |
| ボディーケアヨガ教室①             | 月  | 13時30分～14時45分 | 7,000円<br>10回 | 30人 |                    |                             |
| ボディーケアヨガ教室②             | 月  | 15時～16時15分    | 7,000円<br>10回 | 30人 |                    | 体をほぐしながら補整していくヨガ教室です。       |

★音楽に合わせて親子で楽しく運動しよう！

| 教室名           | 曜日 | 時間      | 受講料          | 定員         | 講師               | 内容                  |
|---------------|----|---------|--------------|------------|------------------|---------------------|
| おやこDE あそびクス教室 | 金  | 10時～11時 | 4,000円<br>6回 | 15組<br>30人 | AFAA認定<br>藤本朋子先生 | 音楽にあわせて親子で楽しく運動しよう♪ |

※おやこDEあそびクスは2・3歳児と保護者対象、その他は18歳以上男女が対象です。

※場所はすべて市民体育館（宮司町）です。

【申込方法】 12月18日（水）から市民体育館で申込受付を開始します。

所定の申込書に受講料を添えて申込みください（電話予約可）。定員になり次第受付を終了します。

【その他】 自己都合でキャンセルする場合、受講料は原則としてお返しできません。

定員に満たないときは、開催しない場合もあります。（この場合、受講料は返金します。）

問申 市民体育館（☎63－9806）

長浜市浅井B&G海洋センター イベント・教室情報

第8回B&G財団会長杯フットサル大会 参加チーム募集！

【と き】 2月22日（土） 小学1～3年生の部  
2月23日（日） 小学4～6年生の部  
※両日とも開会式は8時30分から

【ところ】 浅井体育館（内保町）

【対 象】 長浜市・米原市のチーム

【定 員】 各部門12チーム（先着順）

【参加費】 3,000円（1チーム）

【申込方法】 12月21日（土）から浅井B&G海洋センターで受付を開始します。

参加費を添えて申込みください（電話予約可）。定員になり次第受付を終了します。

【その他】 自己都合でキャンセルする場合、参加費は原則としてお返しできません。

定員に満たないときは、開催しない場合もあります。（この場合、参加費は返金します。）

問申 長浜市浅井B＆G海洋センター（☎74－3355）

第2期 男の料理教室 参加者募集

【と き】 2月19日、26日、3月5日、12日、19日  
いずれも水曜日 全5回  
18時30分～20時30分

【ところ】 浅井文化ホール 調理室（内保町）

【対 象】 18歳以上の男性

【参加費】 10,000円（全5回）※食材費込み

【定 員】 16人（先着順）

【講 師】 山岡 和宏氏

（奥びわこマキノグランドパークホテル 和食料理長）

【申込方法】 12月21日（土）から浅井B&G海洋センターで受付を開始します。

参加費を添えて申込みください（電話予約可）。定員になり次第受付を終了します。

【その他】 自己都合でキャンセルする場合、参加費は原則としてお返しできません。

定員に満たないときは、開催しない場合もあります。（この場合、参加費は返金します。）

問申 長浜市浅井B＆G海洋センター（☎74－3355）

本BOOK

新しく入った本のなかから・・・

図書館だより

本は市内すべての図書館で予約・取り寄せできます。



『お仕事小説  
アンソロジー エール！3』

原田 マハほか／著  
実業之日本社

新幹線清掃員、イベント企画、農業、美術品輸送、公務員…。舞台は大都会だったり地方都市だったり。それぞれの仕事に苦悩あり、そして喜びあり。がんばるあなたの背中をそっと押してくれるでしょう。

6人の作家が描く別々の物語なのに、どこか繋がりがあっているのが不思議。シリーズの完結編です。



『いのち輝くいい話』  
～忘れられない看護エピソード～

日本看護協会／編  
河出書房新社

忘れられない看護…入院という一大事を経験した人に、そして看護師にもあるキラリと光るエピソード。一般の人や看護師から看護にまつわるいい話を募集し、厳選した84話を収録。看護師の想いと、看護される側の願いに触れることができます。



『冬季オリンピックの記録と記憶』  
～しらべよう！知っているようで知らない冬季オリンピック1～

大熊 廣明／監修 稲葉 茂勝／文  
ベースボール・マガジン社

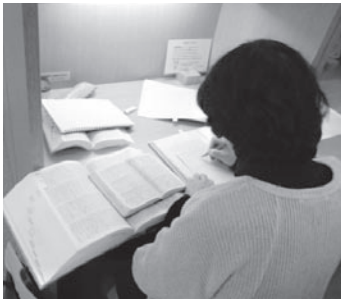
「第1回冬季オリンピック大会が開かれたのはいつ？」「雪の降らない国の選手が参加したって本当？」「冬季パラリンピックではどんな用具が使われているの？」など、冬季オリンピックやパラリンピックのことが、わかりやすく書かれています。これを読めば2014年開催の冬季オリンピックをもっと楽しめるかも!?

録音図書の製作が始まりました

図書館の音訳ボランティアの皆さんによって、パソコンなどで聞ける「録音図書（デージー図書）」の製作が始まりました。現在録音に取り組んでいるのは『長浜のむかし話』（昭和52年 長浜市老人クラブ連合会発行）です。完成した録音図書は、どなたでも借りることができます。（来年3月完成予定）



『長浜のむかし話』



事前に読み方を調べます



パソコンを使って録音します

デージー図書とは：

デジタル録音された音声による本。形は音楽CDと同じです。聞くためにはプレクストークなどの専用再生機か、再生ソフトをインストールしたパソコンが必要です。（再生ソフトは無料でインターネットからダウンロードできます。）

年末年始は12月28日(土)から1月4日(土)まで全館休館します。

休館中の本の返却は、各館ブックポストまで。CD、カセットテープ、大型本は開館時に直接窓口に戻却してください。

休館日・開館時間（●：休館日）

※毎月最終水曜日は資料整理のため全館休館です

| 館名 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 祝 | 開館時間                 |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|----------------------|
| 長浜 |   |   |   | ● |   |   |   |   | 10時～19時（土日祝 9時～18時）  |
| 浅井 |   | ● | ● |   |   |   |   |   | 10時～18時              |
| びわ |   | ● |   |   |   |   |   |   | 10時～18時（金曜日 10時～20時） |
| 虎姫 |   |   | ● | ● |   |   |   | ● | 10時～18時              |
| 湖北 |   | ● | ● |   |   |   |   | ● |                      |
| 高月 |   |   |   | ● |   |   |   |   |                      |

長浜図書館 ☎63－2122  
浅井図書館 ☎74－3311  
びわ図書館 ☎72－4305  
虎姫図書館 ☎73－2335  
湖北図書館 ☎78－1687  
高月図書館 ☎85－4600

◆図書館のホームページへは…

長浜市立図書館

検索