

2023年 11月 大和市立図書館 4階 健康テラス イベントカレンダー

11月1日～12日

- ※ 席に限りがありますので、満席の際はご了承ください。
- ※ 講座の内容等は変更になることがあります。あらかじめご了承ください。
- ※ **赤枠**の講座は申込みが必要です。先着順となります。
- ※ **青枠**の講座はヤマトン健康ポイントの対象講座です。

皆さまのご参加を
お待ちしております。



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|--|--|--|---|--|--|
| 30 | 31 | 1 13:30～14:00 健康遊具で フレイル予防！ 当日先着20名 (講師：健康づくり推進課) | 2 一休講一 (講師：屋内こども広場スタッフ) | 3 文化の日 12:00～12:30 第1回やまと絵本大賞 受賞作品 スペシャルおはなし会 当日先着25名  (講師：作者のつるおかのおえさん) | 4 14:00～14:45 市民が主役！あなたも講師講座 クラシックギター オータムコンサート  (講師：大和市民) | 5 13:30～15:00 かんたん手芸教室 「アームカバーを 作ってみよう」 申込先着10名 ※10/1(日)と同一講座です (講師：大和市立図書館) |
| 6 一休講一 (講師：健康づくり推進課) | 7 13:30～15:00 新聞ちぎり絵講座 “クリスマスツリー”の 絵手紙を作って みませんか？ 大人向け 申込先着16名 (講師：大和市立図書館) | 8 13:30～14:00 知っていますか？ 「和食の日」 (講師：健康づくり推進課) | 9 一休講一 (講師：屋内こども広場スタッフ) | 10 一休講一 (講師：健康づくり推進課) | 11 13:30～15:00 高齢者・認知症の方の 「こころ」へ寄り添う コミュニケーション 申込先着35名 (講師：日本産業加齢ケア協会) | 12 13:30～14:00 図書館で楽しむCD鑑賞会 「利き酒曲 ～音楽に酔う～」  (講師：大和市立図書館) |

2023年10月20日現在

講座に関するお問い合わせ：大和市立図書館 健康コーナー担当 046-263-0211

2023年 11月 大和市立図書館 4階 健康テラス イベントカレンダー 11月13日～30日

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|------------------------------------|---|--|--|---|---|--|
| 13 一休講一 (講師：健康づくり推進課) | 14 13:30～14:20 テラスdeシネマ 「歴史秘話ヒストリア 戦国武将編 二 直江兼続」 (講師：大和市立図書館) | 15 13:30～14:00 筋肉を貯金しましょう！ 筋肉を増やすための お食事の摂り方 ----- 14:00～14:30 フレイル健康サポーターに よるフレイル健康チェック (講師：健康づくり推進課) | 16 一休講一 (講師：屋内こども広場スタッフ) | 17 一休講一 (講師：健康づくり推進課) | 18  10:00～11:00 大和市立病院 月例講演会 当日先着30名 ※ヤマトン健康ポイント対象です (講師：大和市立病院) | 19 13:30～14:15 読み聞かせと 折り紙教室  (講師：大和市立図書館) |
| 20 一休講一 (講師：健康づくり推進課) | 21 11:00～11:30 市民が主役！あなたも講師講座 英語絵本の読み聞かせ Let's enjoy English!  (講師：大和市民) | 22 13:30～14:30 プレミアム健康講座 大人版 「おなか元気教室」 (講師：健康づくり推進課) | 23 勤労感謝の日 一休講一 (講師：屋内こども広場スタッフ) | 24 一休講一 (講師：健康づくり推進課) | 25 13:30～14:15 触れる地球 ワークショップ  (講師：大和市立図書館) | 26 13:30～14:30 Let's レ・クリエイション！ 図書館で脳活 「聴く本を楽しむ」 当日先着25名 (講師：大和市立図書館) |
| 27 一休講一 (講師：健康づくり推進課) | 28 13:30～15:00 ぬり絵サロン特別版 大人の塗り絵体験教室 大人向け 申込先着20名 (講師：サクラクレパス認定 大人の塗り絵講師) | 29 13:30～14:00 とっさの時に慌てない！ 備えていますか？災害に (講師：健康づくり推進課) | 30 一休講一 (講師：屋内こども広場スタッフ) | 1  | 2  | 3  |

2023年10月20日現在