

2024年 1月 大和市立図書館 4階 健康テラス イベントカレンダー 1月1日～14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
1 休館日	2 13:30～14:00 カルタであそぼ！  (講師：大和市立図書館)	3 13:30～14:00 おしゃべりてらす 「教えて♪あなたの好きなもの・こと」 (講師：大和市立図書館)	4 13:30～15:00 ダンボール織り機で 作るコースター 申込先着8組 小学4年生以下は保護者同伴  (講師：大和市立図書館)	5 一休講一 (講師：健康づくり推進課)	6 13:30～14:30 市民が主役！あなたも講師講座 Lick Luck (リックラック) ファミリーコンサート  (講師：大和市民)	7 13:30～15:00 健康についての絵本を みてみよう  (講師：大和市立図書館)
8 成人の日 一休講一 (講師：健康づくり推進課)	9 13:30～14:30 火曜DVD劇場 「名作ってこんなに面白い！ 夏目漱石・森鴎外」 (講師：大和市立図書館)	10 13:30～14:00 元気の維持は食事の 「食べ方」が重要！？ ～いつもの食事を健康に 活かすコツ～ (講師：健康づくり推進課)	11 一休講一 (講師：屋内こども広場スタッフ)	12 一休講一 (講師：健康づくり推進課)	13 13:30～15:00 こぎん刺しの しおり作り 申込先着10名  (講師：大和市立図書館)	14 13:30～14:00 図書館で楽しむCD鑑賞会 「前向きになれる音楽」  (講師：大和市立図書館)

2023年12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

2024年 1月 大和市立図書館 4階 健康テラス イベントカレンダー 1月15日～31日

月	火	水	木	金	土	日
15 一休講一 (講師：健康づくり推進課)	16 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)	17 13:30～14:00 姿勢を正して効率の良い 呼吸をしよう ～姿勢・呼吸改善運動～ ----- 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)	18 一休講一 (講師：屋内こども広場スタッフ)	19 一休講一 (講師：健康づくり推進課)	20  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)	21 13:30～14:15 読み聞かせと 折り紙教室  (講師：大和市立図書館)
22 一休講一 (講師：健康づくり推進課)	23 13:30～14:30 ぬり絵サロン  (講師：大和市立図書館)	24 13:30～14:30 プレミアム健康講座 健康長寿の秘訣！ ～からだをつくる 「食事」と「運動」～ (講師：健康づくり推進課)	25 一休講一 (講師：屋内こども広場スタッフ)	26 一休講一 (講師：健康づくり推進課)	27 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)	28 13:30～14:30 Let's レ・クリエイション！ 図書館で脳活 「紙芝居と回想サロン」 (講師：大和市立図書館)
29 一休講一 (講師：健康づくり推進課)	30 13:30～14:30 電子図書館講座 当日先着8名  (講師：大和市立図書館)	31 13:30～14:00 すごいぞ発酵食品！ ～見直してみよう お味噌汁～ (講師：健康づくり推進課)	1 	2	3 	4

2023年12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