

こちらウォーキングセンターです



- 所在地…松本市1-9-37 ☎23-9090☎23-5677
- 開館時間…午前9時～午後5時 ●休館…月曜日(祝日の場合翌日)、年末年始

□花・歴史ウォーク(早朝) 市野川沿いを歩く 8km

日8月1日(金)
集合・受付 ウォーキングセンター 午前7時
コース ウォーキングセンター上沼公園ー市野川近隣公園ー蟹山不動尊ー市野川橋ー森林公園駅北口(午前10時20分到着予定)

□ネイチャーウォーク 夏の昆虫探検隊

日8月16日(土)
集合・受付 高坂丘陵市民活動センター 午前8時45分
正午解散予定、雨天決行
内こどもも大人も昆虫博士になろう
持筆記用具、双眼鏡、ルーペなど

□ふるさと自然のみちウォーク(早朝)

野本緑陰史跡巡りコース 10km
日8月19日(火)
集合・受付 ウォーキングセンター 午前7時
コース ウォーキングセンター柏崎緑地ーおくま山古墳ー野本市民活動センターー芭蕉句碑ー五領沼公園ーウォーキングセンター(午前10時30分到着予定)

□埼玉みてあるき(早朝) 嵐山溪谷(大平山) 9km

日8月26日(火)
集合 東松山駅改札口前 午前7時(午前7時11分発下り乗車予定)
受付 らんまるパーク 午前7時25分
コース らんまるパークーJA嵐山直売所ー大平山観光駐車場ー大平山ー嵐山溪谷展望台ー冠水橋ー嵐山溪谷パーベキュー場ー二瀬橋ー嵐山史跡の博物館ー武蔵嵐山駅西口(午前10時20分到着予定)

■共通事項

費50円 申当日受付

東松山歩こう会7月例会

早朝ウォーク 10km 市民総合体育大会参加行事
日7月19日(土)
集合・受付 中通公園 午前7時45分～8時
コース 中通公園ー米山大橋ーこども動物自然公園ーちご沢ークロスカントリーコースーちご沢の森ー高坂丘陵市民活動センターーはにわの丘ー谷川大橋ー高坂駅西口(午前11時到着予定)
費会員外300円 申当日受付
問服部さん☎090-5583-8948

8月

月例市民ウォーキング



8月の月例市民ウォーキングは休止です。

毎日1万歩運動プラスが
リニューアルしました

目指せ健康長寿～ウォーキングのまちの健康づくり～

3か月間、ウォーキングと筋力アップトレーニングに取り組み、血圧や筋力などの変化を体験しませんか。

内(1)9月6日(土)前期体力測定、講義に参加
講師 大東文化大学教授 只隈伸也さん、准教授 本間俊行さん

(2)3か月間、日々のウォーキングとトレーニング内容を自宅で記録

(3)12月6日(土)後期体力測定に参加し、記録を提出
※トレーニングには、筋力トレーニング用ゴムバンド(セラバンド)を使用します。歩数計とセラバンドは貸与しますが、3か月分の報告をした人にはプレゼントします。

※前期・後期体力測定に参加した人には、いきいきパス・ポイントを各1ポイント付与します。

場唐子地区体育館

対市内在住・在勤・在学(高校生以上)の人

定40人(申込順) ※初参加の人優先

申・問8月22日(金)までに申込書に必要事項を明記し、直接、FAX、電子申請、☒又は郵送で〒355-8601松葉町1-1-58スポーツ課へ。
☎21-1439☎23-2239

☒HMY029@city.higashimatsuyama.lg.jp

※申込書はスポーツ課、各市民活動センターにあります。



電子申請

図書館だより

	市立図書館 ☎22-0324☎22-0064	高坂図書館 ☎35-5120☎35-5123
開館時間	午前9時30分～午後7時	月～金曜日午前9時30分～午後6時 土・日曜日午前9時30分～午後5時15分

託児サービス	市立 第2・3・4木曜日午前10時～正午 高坂 第1木曜日午前10時～正午
おはなし会	市立 第2・4土曜日午前11時～11時30分 高坂 第1・2・4土曜日午前11時～11時30分
ちいさい子むけおはなし会(0～3歳位)	市立 第1・3水曜日午前11時～11時30分
ミニ朗読会(一般向け)	市立 第2水曜日午後2時～3時
映画会	市立 日7月13日(日)午後1時30分から 定100人(先着順) 内「錆びたナイフ」(90分) 日7月20日(日)午後1時30分から 定100人(先着順) 内「マイ・インターン」(121分・吹替)

7月の休館日

28日
(月)

今月のテーマ本は「もうすぐ夏休み」です。



市立図書館HP

今月の図書館からのお知らせ

市立図書館

□読書感想文書き方講座

日7月21日(祝)
①小学3・4年生の部 午前10時～11時30分
②小学1・2年生の部 午後1時30分～3時
場3階研修室
対市内在住の小学1～4年生と保護者
定①児童30人(申込順)②親子15組30人(申込順)
内読書感想文の書き方をワークショップ形式で学びます。
講師 全国学校図書館協議会参与 對崎奈美子さん
持筆記用具、原稿用紙
申7月5日(土)～14日(月)に直接又は電話で市立図書館へ。

□こども科学あそび教室 折りぞめであそぼう

日7月30日(水)午前10時30分～11時30分
場3階研修室 対市内在住の小学生 定20人(申込順)
内3色の絵の具と和紙を使ってきれいな模様をつくります。
持筆記用具
申7月5日(土)～23日(水)に直接又は電話で市立図書館へ。
□こども歴史教室 日本の伝統もようをつくろう
日8月5日(火)午後2時～4時 場3階研修室
対市内在住の小学4～6年生 定16人(申込順)
内縄文時代から使われていた伝統模様について土器や日用品の実物を見ながら学びます。紙バンドで模様を編んで小物をつくります。
持筆記用具
申7月5日(土)～30日(水)に直接又は電話で市立図書館へ。

伝言板

このコーナーは、市民の皆さんから寄せられた情報です。参加するときは内容を確認してください。

出かけてみませんか 参加してみませんか

●第10回定期演奏会

日7月13日(日)午後2時から
場市民文化センター
内映画音楽などの合唱とソプラノ独唱・ヴァイオリン演奏など
問高坂混声合唱団 井上さん☎35-1683
●東松山美術協会絵画部展
日7月15日(火)～20日(日)午前9時30分～午後5時(初日は午後1時から、最終日は午後4時まで)
場市立図書館
内油彩・水彩・日本画・パステル画・版画などの絵画会員36人による作品展示
問高橋さん☎090-8109-3839

●なぎなた初心者教室(全2回)

日7月19・26日(土)午後1時30分～3時
場唐子地区体育館
対小学1年生以上 定20人(申込順)
内伝統武道「なぎなた」を競技スポーツとして体験し、体を動かすことの楽しさも感じてもらう。
申・問7月1日(火)～15日(火)に☒で市なぎなた連盟 福重さんへ。
☒chabukuro@outlook.jp
●テコンドー体験教室
日7月24日(木)午後7時～8時
場岡澤道場埼玉本部 対4歳以上 定10人(申込順)
内ストレッチから基本動作や基本蹴り、ミット蹴りなども行います。
申・問7月1日(火)～24日(木)に市テコンドー協会 磯部さんへ。☎090-1537-5779
●アロマ講習会(アロマクラフト作り)
日①7月24日(木)②8月20日(水)午前10時30分～11時30分
場市民福祉センター
対①大人②親子(小学生以上)

定各日6人(申込順)

内①夏に活躍! アロマディスプレイ&アロマひんやりジェル
②親子で作るアロマバスボム
費①1,300円②1,000円(材料費)
申・問アロマラウレア 石塚さん☎24-3704
●2025年 平和のための戦争展in比企
日7月25日(金)～27日(日)午前10時～午後6時30分(最終日は午後5時30分まで)
場市立図書館
内戦争に関する写真やパネル展示など ※27日(日)は午後2時から講演会を開催予定
問事務局 大辻さん☎22-2511
●アロマ講座(虫除けスプレー作り)
日7月26日(土)午前10時～11時30分
場市民文化センター 定8人(申込順)
内植物から採れたオイルで自然の虫除けスプレーを作ろう。アロマを基礎から学び、生活にアロマを取り入れよう。
費1,800円(材料費)
申・問7月22日(火)までに、ゆとりすと 植松さんへ。☎070-8594-1586