

スマイルなんぶ通信 No.7

今回は生涯学習課生涯スポーツ係が担当です。

ウォーキングタイム に30分～60分の散歩やウォーキングを楽しみましょう

「おはよう」とあいさつしながら さわやかウォーキング	9:00～10:00
「こんにちは」子ども見守る ウォーキング	15:00～16:00
「こんばんは」みんなで歩けば 安全安心	19:00～20:00

チームダイエットなんぶの結果報告

アルカディアスポーツセンターでは、平成27年7月から9月までの3ヶ月間、モデル事業として、南部町職員を対象にダイエット企画を実施しました。参加者が目標達成に向けて3カ月間頑張った結果、予想以上の成果が得られましたのでその結果を公表いたします。

●モデル事業の結果

参加者10人全員が体重・腹囲とも減少する結果となり、平均では体重6.84kg減、腹囲7.29cm減で、変化の大きかった3人の結果は次のとおりです。

	開始前（体重）	（腹囲）		結 果	
Aさん	90.5kg	102.2cm	⇒	80.3kg（－10.2）	94.8cm（－7.4）
Bさん	73.8kg	92.5cm	⇒	65.2kg（－8.6）	81.7cm（－10.8）
Cさん	86.7kg	96.0cm	⇒	79.1kg（－7.6）	88.2cm（－7.8）

（すでにこの事業は、アルカディア教室事業として、一般の方を対象に実施しています。）

体力測定会参加者募集 10月27日開催

毎年実施をしています体力測定会を、10月27日火曜日、午後7時からアルカディア体育館で行います。測定会参加者には後日、「体力測定結果表」を郵送いたします。結果表は、体力バランスが一目で確認できるほか、体力年齢、種目ごとの結果に対してのコメント等が記載されています。年に一度は、自分の体力バランスを確認してみましょう。また、参加者全員にアルカディアスポーツセンターのプール等一回無料券をプレゼントします。参加を希望される方は、10月23日までに生涯学習課（☎64-4841）まで連絡をお願いします。

健康推進ポスターの配付

なんぶ健康会議では、「健康推進ポスター（運動編）」を次回の配付日に、全世帯へ配付します。このポスターは「スマイルなんぶ」～健康・長寿、日本一を目指して～を合言葉に実施する施策のひとつで、気軽に実施できる運動メニューが記載されています。

ご家族の皆さんが一番目のつく場所に掲示していただき、一日一回、年齢・体調に合わせた運動を実践しましょう。

お問合せ：生涯学習課生涯スポーツ係 ☎64-4841（直通）・スポーツセンター ☎64-3113

図書館 行事予定



●乳幼児お話し会 のんたんのへや

11月18・25日(水曜日)

午前10時30分～11時30分

●乳幼児リトミック教室

11月11日(水曜日)

午前10時30分～11時30分

講師：佐野貴子先生/長洞まゆ先生

図書館講座のお知らせ

「秋の星空観察会」

(日程) 11月26日(木) (場所) 南部図書館

開催時間：午後7:00から8:30まで

講師：山梨県立科学館専門スタッフ

(小学生以下・保護者同伴となります。)

(定員) 40名

—申込み— 62-9292 (南部図書館)

(詳しい内容は後日[ちらし](#)にてお知らせいたします。)

【新刊案内】

今月のおすすめ本



「九転十起」広岡浅子の生涯

古川智映子監修

後期連続テレビ小説「あさがきた」のヒロインのモデル、
広岡浅子の波乱と激動に満ちた人生を解説。(潮出版社)

「空に牡丹」	大島真寿美著 (小学館)
「薬石としての本たち」	南木圭士著 (文藝春秋)
「老後の資金がありません」	垣谷美雨著 (中央公論新社)
「消滅」	恩田陸著 (中央公論新社)
「きのうの影踏み」	辻村深月著 (KADOKAWA)
「家族の哲学」	坂口恭平著 (毎日新聞社)
「長篠の四人」	鈴木輝一郎著 (毎日新聞出版)
他・28冊	

*11月の休館日

- ・11月2・9・16・30日(月曜休館)
- ・11月4・24日(火) 祝日開館の為
- ・11月27日(金) 館内整理日の為

美術館 作品展のお知らせ

【9月】 若林明氏「富士の笠雲」写真展を美術館一般展示室にて開催しました。町民の皆様のご来場誠にありがとうございました。美しい富士山の笠雲写真に多くの方が見入っていました。



【特別展のお知らせ】

【11月】 「近藤浩一路・作品展」

アルカディア文化館、正面に美術館の案内看板が設置されます。それに伴い図録(改訂版)の紹介を行い、新収蔵品と共に山梨県立美術館所蔵作品15点を加え展示します。

(詳しい内容は後日[ちらし](#)にてお知らせいたします。)

近藤浩一路・作品展

期 間：11月14日(土)～12月13日(日)

入場料：大人300円 子人200円 小中学生

団体割引：20名以上(大人240円 子人160円)

開催時間：午前9時30分～5時まで

休館日：11月16・24・30日

12月7日

ご近所お誘いあわせご来場下さい。



山梨県立美術館所蔵 「雪晴」