



☆ としょかんまつりボランティア募集 ☆



としょかんまつり当日のボランティアスタッフを募集します。

ボランティア活動に興味のある方は、気軽にお問い合わせください♪

活動日／8月23日(日) ①9時30分～12時15分 ②12時～14時

活動内容／古本会計補助、古本整理など 募集人数／若干名

申込期間／7月7日(火)～8月9日(日) 申込方法／来館、電話 (☎73-1121)

●未成年の方は保護者様の同意が必要です。

●申し込み状況により、募集期間より早く締め切る場合があります。



納涼おはなし会 ～夜の図書館できもだめし～

朗読アナウンスサークルえくすぷりーどによる怖いおはなしを聞いた後、夜の図書館できもだめしを行います。きもだめしでは、本を返してくれない人がたくさんいて悲しくて悲しくて、成仏できなかった呪われた司書がいます。本を返して助けてあげよう！

と き／7月18日(土) 18時30分～ ※1時間程度

ところ／しるべと コミュニティホール (受付・怪談朗読)、図書館 (きもだめし)

対 象／近隣地域の小学1年生～中学3年生 定 員／30人 (きもだめし)

申込締切／7月13日(月) ※先着順 ※おはなし会のみ参加の方は申込み不要です。

申込方法／来館、WEB申し込み、電話 (☎73-1121)

協 力／朗読アナウンスサークルえくすぷりーど

●夜開催のイベントのため、保護者様は会場への送迎をお願いします。

●きもだめし会場内にはお子様のみご案内します。保護者様はしるべと町民ホールでお待ちください。



WEB申し込み

330°
アリーナ

なかなかコンディショニング グループコンディショニング開催中！



中標津町総合体育館では、4月から「グループコンディショニング」を開催しています。

「コンディショニング」とは、エクササイズを通じて「身体を整える」こと。日常生活を今よりもっと快適に過ごせるように、みんなで楽しみながら行っています。

「運動を始めた方」「日頃から運動している方」「1人では長続きしない方」など、なたでも大歓迎です！ ぜひ総合体育館で一緒に身体を整えましょう。

開催日程などは
3ページをチェック！



コンディショニング風景

「股関節を折り曲げる動作作りと強化」



息が切れるような激しい運動は行いません。身体の動きを確認しながら気持ちよくエクササイズを行っています。

「股関節・肩・背骨（胸椎）の動き作り」



グループで行うメリットはみんなで楽しみながら運動ができることです。身体の状態が良くなっていくことを互いに確認できることが取組へのモチベーションにも繋がっています！