

ゆめひろば 健康づくりルーム

“今年こそは！”と思われているみなさんに朗報です！



▲ルームランナーなど器具も充実「ゆめひろば 健康づくりルーム」

「健康づくりルーム」は、スポーツピア会員なら誰でも無料で使えるスポーツジムで、高校生から70歳代まで、1日平均30～40人が利用しています。

設備は、ルームランナーが4台、エアロバイクが6台と最新の筋肉トレーニングマシンが充実し、月に2回専門のインストラクターの指導が受けられます。また、ストレッチが出来るスペースも完備しているので、季節や天候に関係なく健康的な運動が楽しめます。

「筋トレをはじめ、血行が良くなって肌もツヤツヤです」と70歳代の男性は、週に4日通っているとのこと。

65歳男性は「3年前から週5日通っています（笑）来るまで億劫になることもあるのですが、楽しく体づくりをしています」と健康づくりルームの魅力を語りました。

スポーツピア会員以外でも1回2時間500円で利用できます。スポーツピア会員になるには年会費6,000円と保険代1,850円が必要です。利用時間は、9時～12時、13時～21時30分まで。休



▲健康づくりルームを優しく見守る“看板娘!?”と「多久にもちゃんとした設備があるんですよ」と、スポーツピアの太石保久会長

館日以外は自由に利用することができます。

休館日は、毎週月曜です。月曜が祝日の場合は、翌日が休館日となります。今年こそは、美しく引き締まったナイスボディを健康づくりルームで目指してみませんか？

詳しくはスポーツピア事務局に問い合わせください。

問 スポーツピア事務局 ☎75-2225



子育て支援施設

催しのご案内



◆すこやかタイム◆

毎週土曜日に、児童館で子ども向けの「すこやかタイム」という楽しい催しを行っています。

申し込みなどは必要ありません。就学前のお子さんは、保護者と一緒に遊びにきてください。

- 3/7(土) 凧を作って揚げよう
- 3/14(土) おりがみ遊び
- 3/28(土) マスコット作り
- 4/4(土) スライム遊び
- 4/11(土) おりがみ遊び

◆母と子のサロン◆

毎週火曜日に、児童館で、就学前のお子さんとその保護者を対象に『母と子のサロン』を行っています。事前の申し込みは必要ありません。気軽にお越しください。

開催日 毎週火曜日 10時～12時

内容 おしゃべり会（第1、3、4火曜日）親子で楽しく遊んだ後、絵本の読み聞かせや紙芝居、簡単な手遊び、おもちゃなどを作って過ごします。

3/10(火) 『成長の記録』

時間 10時～12時 場所 児童館

内容 母と子のサロン参加者へ、来館時のスナップ写真のアルバムと身長・体重の記録を贈呈します。その他、児童厚生員が絵本の読み聞かせや紙芝居、簡単な手遊びを通して楽しく遊ばす。

対象 就学前の乳幼児とその保護者

参加料 無料

■問い合わせ 児童館 ☎75-6621

子育て支援センター

☎75-5780 (杉の子保育園内)

◆子育てクラブ「わくわくランド」

日時 毎週木曜日（祝日休み）10時～12時

場所 多久市児童館

◆園庭開放（杉の子保育園内）

日時 月～土曜日（祝日休み）9時～14時

◆子育て相談（電話相談可）

日時 月～土曜日（祝日休み）9時～17時



市民文芸

短歌

《麦の芽短歌会 互選》

いつか又逢える日あらむ 冬空を

仰ぎて亡き娘の名前つぶやく

人生は 喜怒哀楽の 実践場

悔のなきよう 満喫したし

この角を曲がれば実家母の顔

しきりに思う だご汁の味

冬風に 真向ひ歩くわが道に

梶原恵美子

降り立てば 枯草の中 花芽あり

自然は強しそつと木を撫づ

本村 則子

展望の 島々青く 冴返る

小川 鈴

水菜取る 風の冷たき夕まぐれ

野田キヌ子

寒紅梅は や散り初めてる たりけり

納富 芦風

微笑みの 母の 遺影や 冬座敷

田中久美子

立春の トランポリンの 高さかな

中嶋 清子

川柳

《多久市川柳会 互選》

新しい年を迎えて 若返り

古井のぶ子

百歳を前に 元気度 披露する

大谷 和

押すと引く力 合わせて 前へ行く

西山 残月

赤信号 急ぐ心に 待てと いう

高塚チカ子

待ってました 拍手の 渦に 鐘

松下 修