

## ベイサイドアリーナ

### ●トレーニング室

【時間】平日：午前9時～午後8時30分  
土日祝：午前9時～午後6時

【対象】高校生以上

【料金】1回300円

【持ち物】トレーニングウェア、室内シューズ

※初めてでもスタッフがしっかりサポートします。安心してお越し下さい。

### ●各種「健康教室」

【時間】月・木曜：午後6時50分～7時30分

ヨガ

木曜：午後6時50分～7時30分(隔週)

デトックスヨガ

毎週木曜：いきいき運動健康塾

午前11時～11時40分

「運動機能を改善し、何気ない生活運動が楽になるようサポートします。」

【料金】1回550円

【持ち物】動きやすい服装、タオル、飲み物

※初めての人も大歓迎です。生活スタイルに合わせた様々なクラスをご用意しています♪

### ★個人利用

アリーナの個人利用も可能です(卓球・バドミントン・バレーボールの用具は無料で貸し出しします。室内シューズは必ずご用意ください。ご家族やご友人でお申し込み下さい。アリーナ利用の中学生以下の子供は無料でご利用いただけます。

テニスコート(夏季：午前9時～午後6時)の利用受付は、事務所でを行います。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、各種行事やイベントが延期や中止となる場合があります。

※施設では継続した消毒作業をはじめ感染拡大防止策を実施していますので、安心してご利用ください。

●新型コロナウイルス感染症の影響により、各種行事やイベントが延期や中止となる場合があります。

●施設では継続した消毒作業をはじめ感染拡大防止策を実施していますので、安心してご利用ください。

●ベイサイドアリーナ ☎47-1131  
午前9時30分～午後8時30分(休館日を除く)

### 健康クイズ 高血圧の予防に1番効果があるのは次のうちどれでしょう？

①ウォーキング ②筋力トレーニング  
③ウォーキングと筋力トレーニングどちらも

### Answer ③ウォーキングと筋力トレーニングどちらも

運動には血圧を下げる効果があり、日本高血圧学会のガイドラインでも血圧を下げるための運動習慣として「運動・身体活動の増加」が挙げられています。

また、有酸素運動と筋力トレーニングの組み合わせが特に血圧の低下に有効であることもわかっています。

筋トレの最中には血圧が上昇するので、高血圧を指摘されている方はお医者様と相談の上運動を行いましょう！

## 平成の森

### ●多目的運動場(要予約)

【料金】全面1時間1,500円 半面1時間750円

【利用時間】午前6時～午後9時

(利用時間が変更になる場合があります)

### ●野球場(要予約)

【料金】1時間1,000円

ナイター照明 1時間3,000円

電光掲示板 1時間500円

【利用時間】午前6時～午後9時

### ●キャンプ場(要予約)

【料金】日帰り大人300円(240円)

高校生以下200円(160円)

宿泊 小学生以上600円(480円)

サイト300円(240円)

【利用時間】午前9時～午後5時(宿泊を除く)

夏休み子供会のBQなどにおすすめです。

※カック内は10名以上の団体料金となります(未就学児は無料)

### ●アリーナ(要予約)

【料金】2時間まで1,100円

(2時間越える毎550円追加)

【備品】卓球台4台(ネット、ラケット、ボール有)

バドミントン1コート(ネット、支柱有)

開閉ステージ有(横幅5.4m、奥行2.5m、高さ0.5m)

### ●体力増進室

【料金】1回200円(高校生以上で利用可)

【利用時間】午前9時～午後9時

(時間内の制限はありません)

### ●こころの湯

【営業日】金・土・日曜日

【利用時間】午後2時～9時

【料金】大人300円 高校生以下200円

【お風呂の日】毎月第3金曜日

お一人100円でご利用になれます。

※各施設の利用方法について、詳しくはお問い合わせください。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、各種行事やイベントが延期や中止となる場合があります。

※施設では継続した消毒作業をはじめ感染拡大防止策を実施していますので、安心してご利用ください。

●平成の森管理事務所 ☎36-3115  
午前8時30分～午後5時

## ほっと図書館

☎ 図書館 ☎46-1351

☎46-1357(資料問い合わせ専用)

FAX 46-1344

※新型コロナウイルス感染症の感染状況により、臨時休館・移動図書館車の運休および行事などが延期や中止になる場合があります。皆様のご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

### 移動図書館車『たんぼぼ号』運行中!



### 移動図書館を利用する人へ

※滞在時間は45分程度です。貸出冊数は1人5冊まで。貸出期間は約1カ月です。  
※本を借りるには「南三陸町図書館利用者カード」が必要です。  
初めて利用する人は「南三陸町図書館利用者登録申請書」の記入をお願いします。  
(移動図書館車内で配付後記入していただきます)  
あわせて身分証(保険証・運転免許証)の提示をお願いします。(住所および氏名の確認させていただきます)  
※図書館休館日が火曜日の場合、翌日水曜日に運行します。  
※悪天候などで運行が中止になる場合がありますので、「ご了承ください」が待っています!

### 8月運行地区

2日	火曜日	ベイサイドアリーナ駐車場 さんさん館駐車場	9:45~10:30 11:00~11:45
4日	木曜日	志津川西復興住宅第1集会所駐車場 第2集会所駐車場	10:00~10:45 11:00~11:45
9日	火曜日	伊里前復興住宅集会所駐車場 歌津総合支所駐車場	10:00~10:45 11:00~11:45
12日	金曜日	名足復興住宅集会所駐車場	10:00~10:45
16日	火曜日	戸倉復興住宅集会所駐車場	10:00~10:45
18日	木曜日	入谷復興住宅集会所駐車場	10:00~10:45
23日	火曜日	松崎団地	10:00~10:45

### 9月運行予定

1日	木曜日	志津川西復興住宅第1集会所駐車場 第2集会所駐車場	10:00~10:45 11:00~11:45
6日	火曜日	ベイサイドアリーナ駐車場 さんさん館駐車場	9:45~10:30 11:00~11:45
8日	木曜日	名足復興住宅集会所駐車場	10:00~10:45
13日	火曜日	伊里前復興住宅集会所駐車場 歌津総合支所駐車場	10:00~10:45 11:00~11:45
15日	木曜日	入谷復興住宅集会所駐車場	10:00~10:45
21日	水曜日	戸倉復興住宅集会所駐車場	10:00~10:45
27日	火曜日	松崎団地	10:00~10:45

### 多読賞

50冊の本を読み終わったお友達です。

- ・志津川保育所1歳 白 大 晴さん
- ・入谷地区2歳 工 藤 人さん
- ・あさひ幼稚園5歳 佐々木 結 菜さん
- ・志津川小学校1年 白 石 夏 都さん
- ・戸倉小学校2年 近 藤 累 惟さん
- ・入谷小学校2年 熊 谷 柁 那さん
- ・志津川小学校3年 佐々木 逞 斗さん

- ・戸倉小学校3年 近 藤 星 渚さん
- ・戸倉小学校3年 渡 辺 琴 葉さん
- ・伊里前小学校4年 三 浦 唯さん
- ・伊里前小学校5年 千 葉 棕 喜さん
- ・入谷小学校6年 渡 邊 心 晴さん
- ・伊里前小学校5年 佐 藤 倅 桜さん

### 図書館から借りた本を返し忘れてはいませんか?

図書館の本はみんなの本です。返し忘れてはいませんか?きちんと返却しましょう。

長い間返却がない場合には、電話や手紙で連絡します。壊してしまったり、汚してしまった時には、すぐにご連絡ください。場合によっては、弁償(同じ本、または同じような本で弁償)をしていただくことがありますのでご了承ください。

### 8月図書館休館日のお知らせ

1日(月)・8日(月)・15日(月)・22日(月)・29日(月)  
※「学習室」「閲覧室」を午前9時から午後5時まで開放しています。(※学生のみ)

### 図書館から寄贈についてお願い

図書館では、地域資料と東日本大震災に関する資料のみ受け付けています。ご理解ご協力をお願いします。

### マイバック持参のお願い

借りた本やDVDなどを入れるマイバックの持参にご協力をお願いします。

### 読書感想文課題図書展示

期間 8月31日(水)まで 場所 児童特集コーナー

### 夏休み工作資料展

期間 8月25日(木)まで  
場所 生涯学習センター内エントランスホール  
※工作の資料や作品の展示を行います。