

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：ヨガ
午後6時50分～7時30分、
水曜：デトックスヨガ
午後1時30分～2時10分
毎週木曜：いきいき運動健康塾
午前11時～11時40分

【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。まずは1回の体験からでも気軽に始めましょう♪

- 夏真っ盛り、熱中症には気をつけて！我慢せず、水分は早めに補給しましょう。
- お盆期間中に飲食過多の心配があった皆様へ
ベイサイドアリーナで健康的に消費しませんか？

●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。「中学生以下の子どもはアリーナを無料」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いきます。

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筋力トレーニングと有酸素運動どちらも

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。筋力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！

さあ、ベイサイドアリーナへ運動をしに行こう！

※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～午後8時30分(休館日:火曜日)

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)
※未就学児は無料です。
※カコ内は10名以上の団体料金となります。
【利用時間】午前9時～午後5時(宿泊を除く)

●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5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。

※施設では、徹底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

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。
(次回訪問時に返却をお願いします。)
※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を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。
皆さんお誘いあわせのうえお越しください。黄色の移動図書館車『たんぼぼ号』が待っています!

8月運行地区

1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
3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
8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
10日	木曜日	名足復興住宅集会所駐車場	10:00～10:45
15日	火曜日	戸倉復興住宅集会所駐車場	
17日	木曜日	入谷復興住宅集会所駐車場	
22日	火曜日	松崎団地	

9月運行予定

5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
7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
12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
14日	木曜日	名足復興住宅集会所駐車場	10:00～10:45
20日	水曜日	戸倉復興住宅集会所駐車場	
21日	木曜日	入谷復興住宅集会所駐車場	
26日	火曜日	松崎団地	

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2歳 阿部杏 柚さん
- ・名足こども園4歳 阿部壮 汰さん
- ・入谷ひがし幼稚園5歳 三浦 紬さん
- ・志津川小学校1年 佐々木 郁 弥さん
- ・伊里前小学校1年 阿部 健 盛さん
- ・戸倉小学校2年 後藤 真 帆さん
- ・入谷小学校3年 熊谷 穂 那さん
- ・伊里前小学校5年 阿部 愛 佳さん

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、失く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、弁済(同じ本、または同じような本で弁済)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

7日(月)・14日(月)・21日(月)・28日(月)

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。
※地域資料(郷土資料)とは・・・
地域の文化や歴史、行政などについての資料。または、地域で作成、発行された資料のことです。

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(木)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(金)まで 場所 活動支援室
※工作の資料や作品の展示を行います。

図書館からのお願い 入館時には手指消毒のご協力をお願いします。