

佐藤奈津子さん(保健センターげんき荘保健師)を講師に迎え、オイルマッサージによるケアを行いました。

- 1.まずはパッチテストが重要です！肌トラブル等を避けるためにも必ず行いましょう。
- 2.たっぷりと手に取ったオイルを手で温めます。
- 3.足の付け根から足先、胸、腕、背中と身体全体をゆっくりとマッサージするように行います。声を掛けたり、リズムカルに行うと効果的です。
- 4.手に残ったオイルや余ったオイルは、自身の手や髪・頭皮のマッサージに使用しリフレッシュ！



●開館日 月曜日～金曜日
●利用料 無料 10時～15時30分
☎0982(72)4511
※新型コロナウイルスの影響により閉館になる場合があります。

■あなたの年代を教えてください(✓をつけてください)

☐10代 ☐20代 ☐30代 ☐40代
☐50代 ☐60代 ☐70代 ☐80代以上

■広報紙を読んだ感想やご要望を教えてください

■町へのご意見や質問、要望など何でも書いてください

ご協力ありがとうございました。内容を広報紙で紹介させていただく場合があります(その場合はペンネームを表記します)。個人情報情報は質問などの回答以外には利用しません。

点線に沿ってお切りください(郵便はがきも可)

図書館からのお知らせ



南極がこわれる
藤原幸一 写真/文

南極をきれいにできない人類が地球をきれいにできるだろうか。写真家がペンギンを通して語りかける、環境問題解決のためのメッセージ。

最近、地球が暑くてクマってます。

水野敬也・長沼直樹 著
江守正多 監修

北極に住むシロクマ親子が、世界一わかりやすく楽しく地球温暖化をお教えられる1冊。くすっと笑えます！



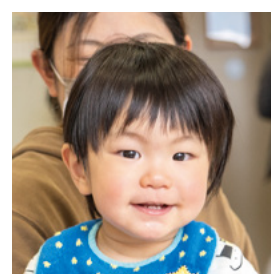
かまきりのちょん
得田 之久 作/絵

昆虫絵本の第一人者、得田之久氏のデビュー作。かまきりの気持ちに自然に寄り添い、じっと観察できるような1冊。

たかちほの宝

令和2年10・11月生まれ

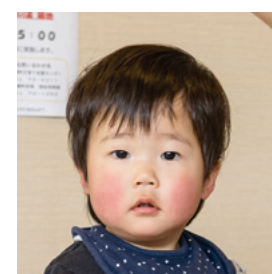
※1歳6か月健診で保護者の許可を得て、撮影・掲載しています。



りょうすけ
内倉 稜介くん



るな
甲斐 心花ちゃん



みつまさ
甲斐 光政くん



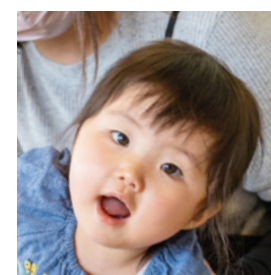
甲斐 めぐるちゃん



いっせい
佐藤 亓成くん



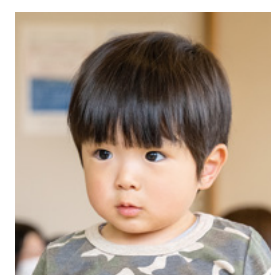
いと
佐藤 衣采ちゃん



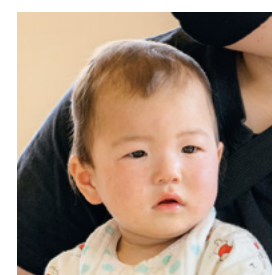
さえ
岡部 紗愛ちゃん



あおい
興梠 向葵ちゃん



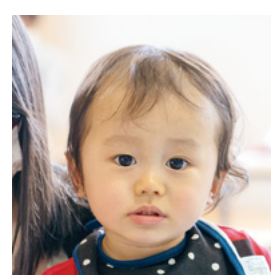
そうせい
木下 創惺くん



あきほ
坂上 秋穂ちゃん



みあ
甲斐 美星ちゃん



のぞむ
甲斐 希くん



そうた
甲斐 創大くん



つぐみ
坂本 紬実ちゃん



りく
甲斐 莉玖くん