

7/3

骨盤底筋トレーニング

坂口弥生さん(日之影町出身)を講師にお迎えし、骨盤底筋を鍛えるトレーニングをご指導いただきました。姿勢や呼吸法を日々の生活に取り入れ、身体の土台を整える方法を体験しました。



7/29

アニマルマスコット作り

佐藤淳子さん(町内在住)を講師にお迎えし、かわいいアニマルマスコットを作成しました。

同じ型紙で作ったマスコットでも、作り手によって個性豊かなマスコットが出来ました。



※感染症等の影響により閉館になる場合があります。

●開館日 月曜日・金曜日
●利用料 無料
10時～15時30分
0982(72)4511

■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)。個人情報は質問などの回答以外には利用しません。

図書館から本のお知らせ



ひとりでよめる! つくれる!
6さいからの
おりょうりブック
大瀬由生子 著

食べることは生きること、自分でごはんを作れるようになることはとても大事です。料理をすることはたくさんの成長につながります。大人向けの注意点も書いてあるので親子で安心して読めます。

家ももっと好きになる
模様替えアイデア帖
トム子 著



「センスがないから、おしゃれにできない」でも、大丈夫!これまで10回以上引越しを経験してきた著者が、イラストと写真で、初心者でも上手に模様替えのコツを伝える、インテリア超初心者に向けた一冊です。



ぱぱっと ととのえごはん簡単なのに心も体もととのう季節のご飯78品
榎本美沙 著

「ぱぱっと簡単につくれるけれど、ちょっとすてきで体にうれしいごはんのレシピ」をテーマに、シンプルな調理にすることで時間がなくても簡単に、でも、心も体もととのう季節の料理を紹介。

たかちほの宝

令和6年12月・令和7年1月生まれ

※1歳6か月健診で保護者の許可を得た方のみ撮影・掲載しています。



みつき 三葵くん
甲斐 三葵くん

10月生まれ



かなた 葉泰くん
江藤 葉泰くん



ソベアック ノラクヴィパー
SOPHEAK NORAKVIPHOUくん



ゆずき 西 柚葵ちゃん



せな 晴風くん
甲斐 晴風くん



ゆの 夢乃ちゃん
甲斐 夢乃ちゃん

11月生まれ



すい 穂ちゃん
山之内 穂ちゃん

11月生まれ



りひと 理聖くん
今村 理聖くん

11月生まれ



りお 莉央ちゃん
興梠 莉央ちゃん

学校へ行こう

みんなで踊ろう あなたのちからダンス

7/16

高千穂高校ダンス部と延岡しろやま支援学校高千穂校の生徒による、ひなたのチカラダンス合同練習会が行われました。今回の練習会の様子は来年の日本のひなた宮崎国スポ・障スポの開会式、閉会式にて放映される予定で、生徒らは「国スポ・障スポに関わることができてよかった。ぜひ、みなさんも踊ってください」と言っていました。



安 今年の出来も最高です! 7/30・31 信茶の販売会

高千穂高校生産流通科の生徒による、安信茶の販売会がAコープ高千穂店にて行われました。生産流通科では安信茶の製造工程を宮尾野農場にて行っており、今年はお茶の出来が良いそう。生産流通科3年の佐藤ひなたさんは「今年のお茶は美味しいのができた。除草や管理が大変だけど、出来上がったときに嬉しい」と言っていました。

