



# 豊田ほっとかん じゅわじゅわ通信

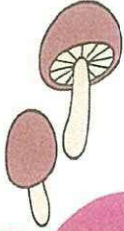
NO.193号

平成29年10月

豊田市温浴施設じゅわじゅわ

(TEL36-3003)発行

# 10月



日に日に秋の気配が感じられる今日この頃、スーパーにはおいしそうな物が並べられ、食欲をそそります。我慢は身体の毒！いっぱい食べていっぱい運動しましょう！！



## 毎週土曜日は運動指導の日！！

10時～14時までトレーニングルームとプールに指導員の先生が見えます。質問に答えてもらえますので、わからないことがあったらどんどん聞いてください。

※毎月一回健康講座も開かれています。ご参加お待ちしております。



## 準備が大切。歩く前後のストレッチ体操

歩く前に自分の身体の調子をストレッチしながらセルフチェック。歩いた後も疲れを明日に残さないためにストレッチ。

全身ストレッチ



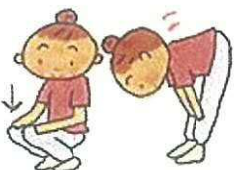
ふくらはぎ、アキレス腱のストレッチ



ふとももの前のストレッチ



ひざの曲げ伸ばし



ひざを回す



ふともも裏のストレッチ



今回は豊田ほっとかんに併設されています  
西部コミュニティセンター図書室の  
ご案内をさせていただきます。



ent.jp - 7551395

開館時間：午前9時～午後9時  
(貸出・返却は午後8時まで)

休館日：月曜日(祝祭日と重なる場合は開館します)  
年末年始(12月28日～1月4日)

借りるには：

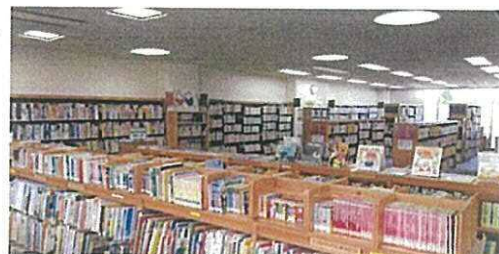
ご自身の「利用カード」と借りたい本を窓口にお出し  
ください。貸出手続きを行います。「利用カード」は豊  
田市中央図書館や市内の交流館全てに共通です。

資料名	貸出点数	貸出期間
図書・雑誌	15冊まで	2週間以内
紙芝居	5組まで	2週間以内
CD	5点まで	2週間以内

返すときは：

借りた本を窓口にお出しください。「利用カード」は  
必要ありません。中央図書館含めどこの図書室でも  
返すことができます。

約3万冊の本が  
あります。秋の夜長、  
読書の秋・・・お気に入りの  
本を探してみてください  
さい



立ち読みではなく、  
ゆっくり座って読んで下さい。  
じゅわじゅわのオープン前に  
ここでお客様をよく見か  
けます。



### リクエスト

一ヶ月間のうちに、本は5冊、CDは3点まで  
リクエストをすることができます。中央図書館や  
他の図書室の本をリクエストできて、受け取り  
館も選べます。

問い合わせは

0565-36-3001(西部コミュニティセンター)まで