

# 秋田市視聴覚ライブラリーだより

秋田市教育委員会生涯学習室  
 秋田市視聴覚ライブラリー  
 ( 河辺総合福祉交流センター  
 せせらぎライブラリー内 )  
 Tel・Fax 882-5535  
 平成27年4月発行 47  
<http://www.city.akita.akita.jp/city/ed/lf/aavl/default.htm>

## DVD教材の紹介 健康・体力づくりの特集

雪が消え、外の空気も優しく感じられるようになりました。さわやかな季節の中で運動やスポーツを楽しみ、健康な体づくりを心がけましょう！

演歌で健康たいそう！



### エンカサイズ

楽しんで運動ができる内容になっています。  
 収録曲

エンカサイズVol.1

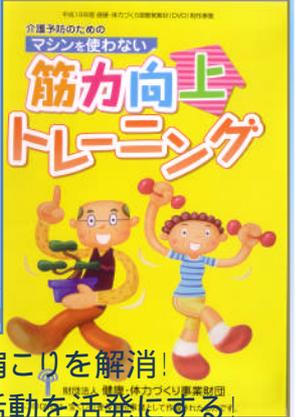
- 道頓堀人情 (天童よしみ)
- 東京五輪音頭 (三波春夫)
- 東京ラブソディー (藤山一郎)

Vol.2

- 舟唄 (八代亜紀)
- 月がとっても青いから (菅原都々子)
- 小樽のひとよ (鶴岡雅義と東京口マンチカ)

Vol.3

- 岸壁の母 (菊池章子)
- あゝ人生に涙あり (里見浩太郎・横内正)
- 夜霧よ今夜も有難う (石原裕次郎)



メタボ対策 腰痛・肩こりを解消！  
 脳を活性化し細胞の活動を活発にする！  
 バランスのとれたスリムな体になる！  
 介護予防のための各トレーニングを収録！

## ライブラリー開催の 健康教室



視聴覚ライブラリーでは、2月19日から4回にわたり『病気になるない体づくり教室』を開催しました。参加者からは、“とても楽しく運動ができた” “毎回楽しみにしていました” と好評でした。今後ライブラリー保有の健康たいそうソフトを活用し、各施設や地域サロンなどで役立てていただきたいと思います。

## 健康管理に関するソフトの紹介

地域のサロンの健康教室等にご利用ください。  
 内容に関しては、ライブラリー職員にお問い合わせください。



視聴覚ライブラリーでは、上記以外にもたくさんの健康に関するソフトを、多数保有しております。詳しく知りたい方は『視聴覚教材目録』を差し上げますので、お気軽にお問い合わせ、ご連絡ください。内容の確認、その他のソフトなど問い合わせは、視聴覚ライブラリーまで ( 882-5535 )

