

# 秋田市視聴覚ライブラリーだより

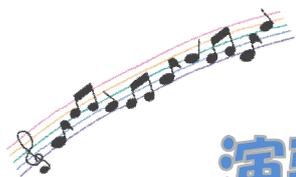
令和6年8月発行 No.90

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  
秋田市河辺北野田高屋字上前田表66番地の1  
電話・FAX 018-882-5535  
広報ID番号 1042579



## かわべオレンジ🍊プログラム

～心と体をちょっとだけパワーアップ！～



## 演歌で健康体操教室 参加者募集

みんなで楽しく体を動かすと、自然に元気が湧いてきます。  
おなじみの演歌のヒット曲にあわせた健康体操教室に、  
あなたも参加してみませんか。



日時 令和6年10月2日(水)・9日(水)・16日(水)・23日(水) [4回開催]  
10:00～11:30  
会場 秋田市河辺総合福祉交流センター 三世代交流ホール  
定員 毎回先着25名  
申込み 9月10日(火)から  
[9月17日(火)・24日(火)・30日(月)・10月7日(月)・15日(火)・21日(月)の休館日は除く]  
秋田市視聴覚ライブラリー  
☎ 882-5535 (10:00～17:00)

### 今回もエンカサイズをメインに使用します



イスに座って行う体操と、立ったまま行う体操があります。  
また、体操の内容により、有酸素系・ストレッチ系・ダンス系・  
筋トレ系に分かれています。  
これらを、バランスよく組み合わせた構成にしています。



毎回、違う曲にあわせて体操します。  
道頓堀人情 [天童よしみ] 世界の国からこんにちは [三波春夫]  
雨の慕情 [八代亜紀] 二輪草 [川中美幸] ほか

### ごぼう先生の体操シリーズも使用します



ごぼう先生の令和イス体操

～テクテク運動編～

ごぼう先生の健康体操

～タオルを使った体操編～

～スポーツ体操編～

～すうはあ体操編～

無理なく楽しい健康体操です！

使用したDVDソフトは、  
高齢者学級、町内会の行事  
等でご利用いただけます。  
DVD映写機とスクリーンの  
セットでの貸出しもでき  
ます。  
機材の操作に自信がない方  
には、職員が出向いての上  
映も可能です。  
お気軽に、ご相談、ご利用  
ください。