



6月自主事業 予定表

開館時間 月～土 9:00～21:00 日・祝 9:00～17:00
 図書受付 月～土 9:00～20:00 日・祝 9:00～16:00
 休館日 毎月第3月曜日(祝日の場合は翌火曜日)

	月	火	水	木	金	土
	1 親子3B体操	2 子育て支援 パソコンよこはま宿	3	4 健康体操	5	6
7 唄の集い	8	9 子育て支援 パソコンよこはま宿	10	11	12	13 ごんたカフェ
14 	15 休館日	16 子育て支援 パソコンよこはま宿	17	18	19	20 あそびの広場
21	22	23 子育て支援 パソコンよこはま宿	24	25	26	27 ごんたカフェ
28 	29	30 子育て支援 パソコンよこはま宿				

予定しておりました6月・7月の自主事業は新型コロナウイルス対策のため中止させていただきます。
 8月以降は今後の状況により再開を検討いたします。

開館時は、貸館利用団体及び来館者の見学はいつでも受け付けます。貸館利用についてのお問い合わせはスタッフまで

開館後のご利用について

新型コロナウイルス感染防止策にご協力お願いいたします！

<新型コロナウイルスの状況が落ち着くまでの当館のご利用について>

- ・ 来館の際には**マスクの着用**にご協力ください。
- ・ 来館時には**アルコール消毒**にご協力ください。
- ・ **団体での貸室部屋利用**は当面の間ご遠慮ください。
- ・ **自主事業**も当面の間自粛させていただきます。
- ・ 受付にお並びの際は**間隔をあけて**お並びください。
- ・ ロビーでの**囲碁、トランプ、その他ゲーム**でのご利用は当面の間ご遠慮ください。
- ・ **長時間の滞在**はご遠慮ください。
- ・ 受付には**飛沫防止シート**を設置し対応させていただきます。
 お一人ずつの対応になりますので時間を要する場合がございます。



今後も利用者の皆さまの安全を考え運営を行っていきたく思います。
 利用者の皆様には大変ご不便、ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解
 ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。



予定しておりました6月・7月の自主事業は新型コロナウイルス対策のため中止させていただきます。8月以降は今後の状況により再開を検討いたします。

<6月>



自主事業	日時	対象/定員	費用/申込み	内容/持ち物
親子3B体操	1日(月) 13:30~16:00	子(1歳以上)と親 20名		タオル・飲み物・上履き・下足袋
健康体操	4日(木) 13:30~16:00	60歳以上 20名		タオル・飲み物・上履き・下足袋
アコーディオン唄の集い	7日(日) 1部・2部	どなたでも 各50名		アコーディオンに合わせて歌いましょう 上履き・下足袋
ごんたカフェ	13日、27日(土) 13:30~15:30	65歳以上		上履き・下足袋
あそびの広場	20日(土) 10:00~12:00	小学生 中学生		百人一首、その他
子育て支援	2日、9日、16日、23日 30日(火)10:00~12:00	赤ちゃん・幼児と お母さん		育児相談OK。お子さんはおもちゃで遊べます ママさん同士の交流も / 上履き・下足袋。
パソコンよこほま宿 (相談会)	2日、9日、16日、23日 30日(火)13:30~16:30	どなたでも		気軽に立ち寄って相談できます ご自分のパソコンを持ち込んでもOKです

<7月>

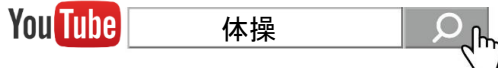


健康体操	2日(木) 13:30~16:00	60歳以上 20名	300円 6月4日(木)	タオル・飲み物・上履き・下足袋
アコーディオン唄の集い	5日(日) 1部10:00~12:00 2部13:30~15:30	どなたでも 各50名	200円 6月7日(日)	アコーディオンに合わせて歌いましょう 上履き・下足袋
親子3B体操	6日(月) 10:00~11:30	子(1歳以上)と親 20組	400円 6月1日(月)	タオル・飲み物・上履き・下足袋
ごんたカフェ	11日、25日(土) 13:30~15:30	65歳以上	100円 申込み不要	上履き・下足袋
あそびの広場	18日(土) 10:00~12:00	小学生 中学生	無料 申込み不要	百人一首、その他

自宅でもできる運動のご紹介

長引く外出自粛要請でご自宅で過ごされている皆さま、運動されていますか？

★YouTubeでは様々な体操動画が紹介されています。
お手持ちのパソコンやスマートフォンからYouTubeを開いて「体操」と入れて



クリックするとラジオ体操第一、第二、その他いろいろな体操が見られます。
<椅子に座って行う体操>や<歌体操>
<ヨガ>もあります。
音楽と映像で楽しく身体を動かせます。
体力が落ちないように「適度な運動」を心がけ元気に過ごしましょう♪



★横浜市が開発した「ハマトレ」もおすすめです。

猫背姿勢改善 横曲げ
横に曲げ 左右各 4カウント

バランス
ダイナミックフラミンゴ
左右各 20カウント
視線を前に 床から 5cm位 上げる

傾き改善 脚開き
左右各4回
やや斜め後ろに ゆっくり上げます

足・足関節 指回し
小指から 1本ずつ右回し、 左回しを各4回

股関節伸展 ヒップウォーク
前に出した足で 体重を支えながら 腰を下ろします
左右交互に 2回ずつ

ハマトレ
「狭く」に開く 5つの要素に着目

出典：<広報よこほま 令和2年5月号>より

新刊図書についてのお知らせ



新型コロナウイルス感染拡大の影響で休館が続いています。
開館しましたら3月以降の購入図書を新刊図書として予約の対象といたします。

