

図書館 つうしん

中央図書館 ☎ 83-2870 火-金 9:30~18:00 土・日 9:30~17:00	赤崎分館／公民館併設 ☎ 88-0162(代) 火-金 13:00~17:00 土・日 9:30~17:00	高千帆分館／公民館併設 ☎ 83-3113(代) 火-金 13:00~17:00 土・日 9:30~17:00	厚狭図書館 ☎ 72-0323 火-日 9:00~17:00
休館日	毎週月曜日・6月7日(木)		毎週月曜日・5月31日(木)

図書・ビデオの紹介（抜粋）

家日和 （奥田 英朗 著）	八日目の蝉 （角田 光代 著）
悲しみを支える本 （河合 千恵子 ^{ほか} 著）	覚悟の人 （佐藤 雅美 著）
全思考 （北野 武 著）	角野栄子のちいさなどうわたち 1~6巻 （角野 栄子 著）
わが人生の歌がたり （五木 寛之 著）	子ぎつねヘレン （ビデオ）

紙芝居・本の読みあい

高千帆もみの木広場（対象／幼児・小学生） 6月27日(水) 14:30~ 高千帆児童館	すみれお話の会（対象／幼児・小学生） 6月27日(水) 15:00~ 本山児童館
もみの木広場（対象／幼児・小学生） 6月2日(土)・16日(土) 14:00~ 中央図書館1階おはなしの森	赤崎おはなしの会（対象／幼児・小学生） 6月20日(水) 15:00~ 赤崎児童館
すえおはなしの会（対象／幼児・小学生） 6月18日(月) 14:30~ 須恵児童館	おはなしのじかん（対象／4歳以上） 5月26日(土)・6月9日(土) 14:00~ 厚狭図書館
有帆もみの木広場（対象／幼児・小学生） 6月13日(水) 14:30~ 有帆児童館	キラクラブ（対象／乳幼児） 6月22日(金) 9:30~ 埴生公民館1階和室メルヘンサークル

展示案内

「手作りおもちゃに関する本の展示」
 ▶とき 6月6日(水)まで
 ▶ところ 中央図書館1階展示ケース

6月の映画 無料

▶とき 6月15日(金) 13:30~
 ▶ところ 厚狭図書館
 ▶内容 「メトロポリス」

映写会のお知らせ

毎週土・日曜日に映写会を行っています。
 詳しくは、中央図書館へお尋ねください。

市民病院 ニュース Vol.7

◎小野田市民病院 (☎ 83-2355)
 ◎山陽市民病院 (☎ 72-1121)



http://www.city.sanyo-onoda.lg.jp/hospital/mnj_hosp.htm

小野田市民病院では

無料

マタニティヨガ教室

を開催しています

小野田市民病院では、毎週金曜日の午前10時から、専任のインストラクターを招いてマタニティヨガ教室を開催しています。体の固い方でも自分のペースで行うことができ、途中で体調が悪くなった場合にも、助産師がそばにいますので安心してご参加いただけます。

- とき 毎週金曜日 10:00~(1時間程度)
- ところ 小野田市民病院2階静養室
※9:45までに会場にお越しください。
- 対象者 妊娠14週以降の方
※参加にあたっては、医師の同意書が必要です。参加希望の方は事前に医師にご相談ください。
※他院に通院中の方でもご参加いただけます。
- 問い合わせ先 小野田市民病院産婦人科外来(13時~17時)
(☎ 83-2355:内線239)

マタニティヨガとは



妊娠中におこる腰痛や肩こり、足のつりといった症状を緩和・予防し、リラックス方法を身につけることで分娩時間を短縮する「マタニティヨガ」は、快適な妊娠生活をサポートし、安産準備としても効果的な運動です。

"わかりやすい"と好評です

山陽市民病院

第3回「健康講座」を開催します

テーマ 「腰痛」

- 【とき】 6月12日(火) 14時~15時15分
- 【ところ】 山陽市民病院1階講義室
- 【講師】 河合伸也 病院局長
- 【内容】 腰痛の治療と予防、腰痛予防体操の紹介など
- 【問い合わせ先】 山陽市民病院 (☎ 72-1121)