

ウェルネスパーク 新聞

Vol.5
2018年
12月発行

NEWS PAPER



エコフェスタのイベントで行った「ネイチャーゲーム」。
【写真は参加者の作品】

マシンジムの利用及び使い方 について

前回紹介しきれなかった有酸素エリアにある「クロスオーバーとヴァリオ」をご紹介します。

マシンの効果について

足と手を使って動かす全身運動のため、効率よく運動できる「クロスオーバーとヴァリオ」。膝への負担が少なく、ヒップアップ効果が期待できます。

◆クロスオーバー 3台

足がハの字形に縦回転に加え、横へ動かし手は前後に動かします。

◆ヴァリオ 2台

足は自転車をこぐように動かし、手は前後に動かします。



問合せ TEL: 079-433-1124 (ウェルネスセンター直通)

図書館からのお知らせ 「本の福袋」



今年で7回目となる「本の福袋」。今年も様々なテーマをご用意しています。年末年始のお休みに、図書館員おすすめの2冊をお楽しみください。

12月24日(月・祝) 9:30～、14:00～。
各回子ども先着20セット、大人先着30セット。
※お1人1セットまで(貸出冊数に含まれます)

掘り出し本が見つかるかも！？ 「リサイクルコーナー」



図書館の玄関から入って正面にお持ち帰りいただける「リサイクルコーナー」があります。開館直後にチェックするのがおすすめ。掘り出し本が見つかることも！？

※一日につきお一人10冊まで。

ピクニック原っぱが、 利用しやすく生まれ変わっています。



「加古川ツデーマーチ」に行ったコンサートの様子



ピクニック原っぱにある「オリエンテーション広場(石のステージ)」の周りの木や笹などを伐採しました。笹や木で隠れていた石が見え、まるでロックガーデンのようです。ウェルネスパークは、11/10(土)開催された「加古川ツデーマーチ」の40^{キロ}コース及び20^{キロ}コースの休憩ポイントとなっておりこのステージでコンサートを行ってお迎えしました。