

図書館しんぶん

2018年
3月号 No.242

加古川ウェルネスパーク図書館
加古川市東神吉町天下原370 電話 079-433-1122



今から始めよう！

歩活ウォーキング



運動不足を解消するために、ウォーキングを始めたいと考えている方は多いのではないのでしょうか？
日差しが柔らかくなり始める季節に、屋外に出て歩く習慣を身につけましょう。

『今からでも始められる歩活』 学研パブリッシング 2014年

(498.3-1)

「正しく歩くためにはどうしたらいいのか？」やせる歩き方、低山ハイキングの楽しみ方、歩いた後の疲労回復の方法など「体づくりに効く歩き方」を実践するための方法を総合的に紹介しています。

『ウォーキングを楽しむ本』 京阪神エルマガジン社 2010年 (291.6-ウ)

気軽に歩ける関西のウォーキングコースを全40コース紹介しているウォーキングマップです。
「絶景」や「水辺」、「建築」「城下町」「里山」などテーマごとに楽しく歩けるよう立寄りのお店やお土産、温泉なども写真で多数掲載されています。

『頭のいい人はよく歩く！』 久保田 競／著 ブックマン社 2012年

(498.3-ク)

今の生活習慣を改め、脳の衰えを防ぐために頭を良くする習慣が提唱されています。歩く事だけでなく、食べ方や趣味など生活習慣を良くする方法を普段の生活に取り入れてみませんか？

♪他にもこんな本があります♪

- ・『人生が変わる！ウォーキングカ』 デューク更家／著 青春出版社 2010年 (498.3-デ)
- ・『関節ウォーキングで腰痛・ひざ痛が消えた！』 酒井 慎太郎／著 毎日新聞出版 2016年
(498.3-サ)
- ・『美しい日本の歩きたくなるみち500選マップガイド2』 ゼンリン 2013年 (291.0-ウ-2)
- ・『体幹ウォーキング』 金 哲彦／著 学研プラス 2017年 (498.3-キ)
- ・『図解いくつになっても自分で歩ける！「筋トレ」ウォーキング』 能勢 博／著 青春出版社
2015年 (498.3-ノ)
- ・『歩く、歩くとき、歩けば』 青木 純一郎／著 ナガセ 1994年 (780.1-ア)

3月の行事予定

日	曜日	午前	午後
1	木	もくもくのもり	
2	金		
3	土		おやこdeとしょかん
4	日	日曜朝の読書会	
5	月		
6	火	休館日	
7	水		
8	木	もくもくのもり	
9	金		
10	土	おはなし会	子どもと聞ける！ 大人のためのおはなし会
11	日		ビブリオバトル
12	月		
13	火		
14	水		
15	木	もくもくのもり	
16	金		
17	土		おやこdeとしょかん スペシャル
18	日		大人のための朗読会
19	月		
20	火	休館日	
21	水		
22	木	もくもくのもり	
23	金		
24	土	おはなし会	
25	日		
26	月		
27	火		
28	水		
29	木	もくもくのもり	
30	金		
31	土		

じどうしつ^じの行事

※すべておはなしのへやでおこないます。

☆第1・3土曜日は おやこdeとしょかん

- ・日 時： 3月3日 午後2時30分～午後3時
- ※3月17日はスペシャルです。下記ご参照ください。

☆第2・4土曜日は おはなし会

- ・日 時： 3月10・24日
- 午前10時30分～午前11時

☆毎週木曜日は もくもくのもり

- ・日 時： 3月1・8・15・22・29日
- 午前10時～午前10時30分
- ・対 象： 3歳以下の子どもと保護者
- ・内 容： 手遊びと紙芝居、絵本の読み聞かせ
- ・定 員： 40人

その他の行事

※参加費はすべて無料です。

☆日曜朝の読書会

- ・日 時： 3月4日（日） 午前10時～正午
- ・場 所： 集会室
- ・対 象： こどもから大人まで
- ・内 容： おすすめ本を持ち寄り歓談しながら知を共有します。
- ・定 員： 20人（当日受付）
- ・主 催： 加古川読書倶楽部

☆子どもと聞ける！大人のためのおはなし会

- ・日 時： 3月10日（土）
- 午後2時～午後3時30分
- ・場 所： 集会室
- ・定 員： 30人（当日受付）
- ・対 象： 5歳～大人まで
- ※対象外の方は入場できません。
- ・内 容： いつもは子どもだけが聞けるお話を、大人も一緒に楽しめます。

☆第19回ビブリオバトル

- ・日 時： 3月11日（日） 午後2時～午後3時30分
- ・場 所： 集会室
- ・定 員： 発表者5人、観戦者25人
- ・内 容： テーマ「動物」
- ・申 込： 発表者… 図書館カウンターまたは電話にて随時受付
- 観戦者… 申込不要、先着順
- ・主 催： 加古川読書倶楽部

☆おやこdeとしょかんスペシャル

- ・日 時： 3月17日（土） 午後2時30分～午後3時30分
- ・場 所： 集会室 ・定員： 8組
- ・申 込： 3月10日（土） 午前10時～
- ・内 容： 絵本の読み聞かせとおりがみ工作

☆大人のための朗読会

- ・日 時： 3月18日（日）
- 午後2時～（開場午後1時30分）
- ・場 所： セミナールーム
- ・対 象： 16歳以上
- ・内 容： 『晩夏光』他
- ※変更する場合があります。
- ・定 員： 60人（当日受付、先着順）
- ・主 催： みどりの会



* 加古川市の図書館では、平成30年2月から貸出冊数が
1人10冊、電子書籍は1人5冊になりました。
期間はいずれも2週間です。

開館時間

通年 午前9時30分～午後8時

ウェルネスパーク図書館は、4月9日（月）～4月20日（金）
まで、図書整理のため休館します。ウェルネスパークの他の施設
と中央図書館・加古川図書館・海洋文化センター図書室は通常通
り開館（室）しています。
3月26日（月）～4月8日（日）の間は、15冊4週間
借りることができます。
* 4月3日（火）休館日です。

