

図書館しんぶん

2017年
3月号 No.230

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



レッツ脳トレ！～脳を活性化～



3月になりました。少しずつ暖かくなり、春の陽気が眠気を誘います。そんな時こそ脳を活性化してみませんか？今月は脳に働きかける日常生活の過ごし方、計算、体操など脳トレーニングに関する本をご紹介します。

『脳の強化書』 加藤 俊徳／著 あさ出版

2010年 (498. 3-カ)

「寝る前に必ず3つのことを記録する」「ゲームでわざと負ける」などいつもの習慣を変えるだけで、あなたの脳が新しく生まれ変わるのだとしたら？1万人以上の脳画像を分析してきた著者による66通りの脳の鍛え方を紹介しています。



『なぜ名前だけがでてこないのか』 澤田 誠／著 誠文堂新光社

2013年 (498. 3-サ)

人やものの名前をど忘れしたことはありませんか？それは「記憶の引き出し方」のメカニズムを知れば防げます。脳神経科学の専門家が、すぐに役立つアドバイスをはじめ、記憶を引き出すときのおもしろいクセなどを解説しています。



『1日3分！指体操で元気な脳になる！』 白澤 卓二／著

学研パブリッシング 2015年 (498. 3-シ)

楽しみながら脳が元気になる！脳を活性化させて充実した毎日を送るために、身近なアイテムを使ったり、ゲームをとり入れたものなど30種類の指体操を紹介しています。



他にもこんな本があります。

- ・『アインシュタインの脳パズル』 ジェレミー・スタンルーム／著 池谷 裕二／監訳 三笠書房
2009年 (798-ス)
- ・『脳が目覚める実用大人の折り紙』 川島 隆太／監修 小林 一夫／編 きこ書房
2006年 (754. 9-ノ)
- ・『夢をかなえる脳』 澤口 俊之／著 WAVE出版 2011年 (491. 3-サ)
- ・『家事で脳トレ65』 加藤 俊徳／著 主婦の友社 2015年 (491. 3-サ)



3月の行事予定

日	曜日	午前	午後
1	水		
2	木	もくもくのもり	
3	金		
4	土		おやこdeえほん
5	日	日曜朝の読書会	
6	月		
7	火	休館日	
8	水		
9	木	もくもくのもり	
10	金		
11	土	おはなし会	
12	日		ビブリオバトル
13	月		
14	火		
15	水		
16	木	もくもくのもり	
17	金	わいわいクラブ	
18	土		おやこdeえほん
19	日		大人のための朗読会
20	月		
21	火	休館日	
22	水		
23	木	もくもくのもり	
24	金		
25	土	おはなし会	
26	日		
27	月		
28	火		
29	水		
30	木	もくもくのもり	
31	金		

開館時間
 通年 午前9時30分～午後8時



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えほん

- ・日 時： 3月4・18日
午後2時30分～午後3時
- ・対 象： 4歳以上のこどもと保護者（こどものみ可）
- ・内 容： 絵本の読み聞かせなど
- ・定 員： 30人

☆第2・4土曜日は おはなし会

- ・日 時： 3月11・25日
午前10時30分～午前11時
- ・対 象： 4歳～小学4年生（こどものみ）
- ・内 容： おはなしと絵本の読み聞かせ
- ・定 員： 30人



☆毎週木曜日は もくもくのもり

- ・日 時： 3月2・9・16・23・30日
午前10時～午前10時30分
- ・対 象： 3歳以下のこどもと保護者
- ・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5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

☆第15回ビブリオバトル

- ・日 時： 3月12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
- ・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

☆大人のための朗読会

- ・日 時： 3月19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： 『橋の下』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



☆わいわいクラブ おはなし会

- ・日 時： 3月17日（金）
午前10時～正午
- ・場 所： 集会室
- ・定 員： 30人（当日受付）
- ・対 象： 16歳以上
※対象外の方は入場できません。
- ・内 容： わいわいクラブ参加者によるおはなし会



☆お知らせ

ウェルネスパーク図書館は、4月10日（月）～4月21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27日（月）～4月9日（日）の間は、10冊4週間借りることができます。

*4月4日（火）も休館日です。