

仁井田分館からのお知らせ

仁井田分館 ☎028-676-3155



◎仁井田分館に新しい雑誌が入りました◎

『Discover Japan』

日本各地の文化やモノ、場所などを紹介しています。
今まで知らなかった日本の魅力を再発見できる雑誌です！

☆ご予約も受け付けております。お気軽にお声がけください。



○今月の展示○

「至福のバスタイム」

2月6日はお風呂の日。2月22日は温泉マークの日のようです。
お風呂や温泉で温まり、寒い冬を乗り切りましょう！

- ・「たった1℃が体を変える」
早坂 信哉／著 KADOKAWA (498.3ハ)
- ・「偉人たちの温泉通信簿」
上永 哲矢／著 秀和システム (291ウ)



○おはなし会○

2月のおはなし会は中止となりました。

上高根沢分館からのお知らせ

上高根沢分館 ☎028-680-1770



☆今月の展示☆

「さあ、身体を動かそう！」

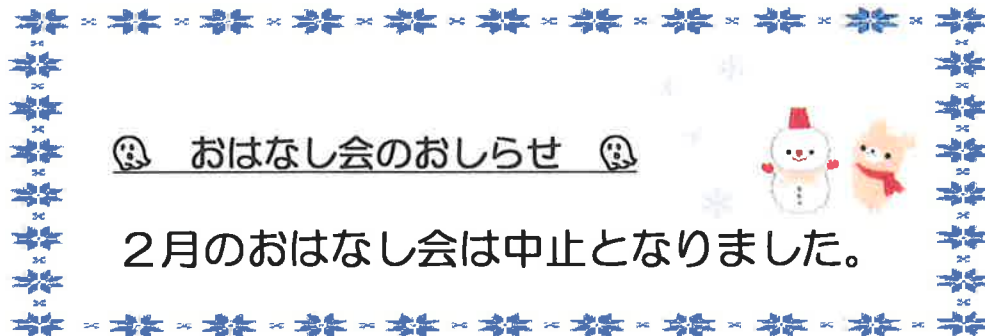


クリスマス、お正月、ケーキ、おもち。。。

「12月・1月でつつい食べすぎちゃったからちょっと運動を。。。」
と考えている方も多いと思います。

さあ、寒い時期だからこそ身体を動かして、心身ともにリセットしませんか？役立ちそうな本、一緒に動きたくなる本を集めてみました♪

- ・「筋トレをする人が10年後、20年後になっても老けない46の理由」
久野 譜也／著 毎日新聞出版 (780ク)
- ・「超ラジオ体操」
谷本 道哉／著 扶桑社 (781タ)
- ・「親子でからだあそび」
佐藤 弘道／著 世界文化社 (781サ)
- ・「硬い体がみるみるほぐれる世界一効くストレッチ」
荒川 裕志／著 PHP研究所 (781ア)
- ・「おサボり筋トレ」
森谷 敏夫／著 毎日新聞出版 (780モ)



👤 おはなし会のお知らせ 👤

2月のおはなし会は中止となりました。