



## 夏休み子ども企画

夏休みの宿題に役立つ工作教室です。

### 低学年「貯金箱と紙コップ工作」

日時 8月21日(月)／10時～12時  
対象 小学1～3年生とその保護者  
定員 20組(先着順)

### 高学年「ゴム鉄砲と新聞紙のエコバッグ」

日時 8月22日(火)／10時～12時  
対象 小学4～6年生  
定員 20人(先着順)



### 共通事項

会場 文化会館小ホール  
参加費 無料  
申込方法 電話・図書館カウンター  
申込開始 8月4日(金)／10時～

### 新着 — 図書 — の紹介

夏本番を迎え暑い日が続きますが、エアコンのついた室内で過ごすとは快適ですね。その一方で、体を動かすことが減ってきていませんか。夏を乗り切るために、健康で過ごすための本を紹介します。



### 硬い体をほぐすかんたんストレッチ

中村 格子／著 生美堂出版

「ダイエットをしたい」「猫背を直したい」「運動不足を解消したい」「体があちこち痛むけど、どうしたらいいのかわからない」。

そんな人は、ストレッチをしてみませんか。ストレッチの中でも特に簡単にできて、効果的なものばかり集められています。

整形外科医師が、肩こりなどの日常的な症状から、歩き方、不眠の改善など、幅広い悩みに合わせたストレッチを紹介している一冊です。



### 介護の世話にならない 鎌田式「90歳の壁」を元気に乗り越える5つの極意

鎌田 實／著 エクスナレッジ

74歳になっても衰え知らずの名医が考案した、鎌田式「5つの活」【筋活・骨活】【腸活】【脳活】【脈活】【眠活】を紹介しています。この5つの活動をやることで、90歳になっても元気に過ごせる体を手に入れることができるのです。

90歳になっても介護いらず、杖いらず、病院いらず。そんな元気いっぱい、楽しく生きるための極意が詰まっています。