

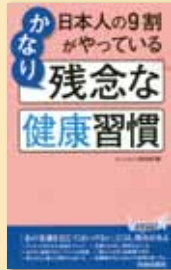
新刊紹介

何かと慌ただしい
 12月ですが、体調を
 整えて、よい新年を
 迎えましょう。



日本人の9割がやっている かなり残念な健康習慣

ホームライフ取材班／編
 青春出版社



誰でも健康には関心があります。テレビで「健康に良い」と紹介された食品が、スーパーの棚からあつという間になくなること、よくありますよね。あなたが体に良いと思って続けていることが、実は効果がないとしたら…。この本では、そんな“残念な”健康習慣を紹介しています。

1分で体がすっきり生き返る 鼻トレ!

深堀真由美／著
 ヤマハミュージックエンタテインメント



肩こり、便秘、不眠症…。一見、鼻とは関係なさそうですが、鼻を鍛えて深く呼吸をすることができれば改善されると、ヨガトレーナーの著者は説きます。鼻を使った基本の呼吸法や、症状別の悩みに応じた方法を紹介しています。活字が大きめなので読みやすい1冊です。

40代で体脂肪率14%の料理研究家実践する 筋肉をつくるスープ



牛尾理恵／著
 河出書房新社

年を重ねるとともに筋力は低下し、体に色々と不具合が出てきます。この本では、著者が考案した、高タンパクのスープを紹介しています。温かいものが嬉しい季節。毎日の食事に取り入れてみませんか。

からだが温まるとろみのレシピ

吉澤まゆ／著
 池田書店



「とろみ」には、体が温まるだけでなく、食材の栄養を逃さない、腸内環境を整える、食欲がない人や高齢者にもやさしく口にする事ができるという効果があります。また、満腹感もあるので、ダイエットにも一役買いそうです。

心とカラダを整える おとなのための1分音読



山口諤司／著
 自由国民社

寒くなると部屋にこもって、読書三昧という人も多いのではないのでしょうか。その読書、音読してみませんか。音読には、ストレス解消、脳の活性化、のどの筋肉を鍛え誤嚥性肺炎を予防するなど、いいことがたくさんあります。

参加者募集

●申込方法 図書館カウンター・電話で申込み

図書館で暮らしが充実! くらじゅう講座 第3回「辞書で遊ぼう」

ことばは、生きていくうえで大切なものです。ことばが豊かだと、話すことや書くことも一層楽しくなります。第3回のくらじゅう講座では、ことばがたくさん詰まった辞書を引きながら、たくさんの言葉と出会い楽しめます。

- 日時 2月1日(土)
午後1時30分～3時30分
- 会場 生涯学習センターギャラリー
- 対象 小学5年生～大人
- 講師 教育学士・心理学士 内海義彦さん
- 定員 40人(先着順、要申込)

「ボードゲームDe 楽しく☆コミュニケーション!」

世代を超えて楽しめるボードゲームが今、コミュニケーションツールとして注目されています。ボードゲームショップ「さいふる」の店長をお迎えし、ボードゲームを利用したコミュニケーションを体験しながら教えてもらいます。子どもだけではなく、大人にもオススメです!

- 日時 1月26日(日)／①午前10時～正午
②午後1時～3時
- 会場 生涯学習センターギャラリー
- 対象 小学5年生～大人
- 講師 ボードゲームショップ「さいふる」
店長 ゴンさん
- 定員 各回20人(先着順、要申込)