

雑誌のリサイクル **うるま市**

図書館の保存年限が切れた雑誌を各館でリサイクルします。

●期間：10月2日(土)～10日(日)

●ひとり20冊まで(無料)

どうぞご利用ください。

※お問い合わせは、各図書館までお願いします。

トレーニング方法を学ぼう!!

最近、身体を動かしていますか?大人から子どもまで、身体から心まで、しっかり鍛えるスポーツに役立つ本を紹介します。

『アスリートとして知っておきたいスポーツ動作と身体のしくみ』

長谷川 裕 著
ナツメ社

骨・関節・筋肉のしくみから、運動連鎖を引き出すコツまで、優れた選手ならみんな知っているスポーツ科学の基本中の基本を、誰もが理解できるように平易に解説する。

(一般書)所蔵館 中央

『基礎から無理なく理想のボディをつくる筋力トレーニング』

坂詰 真二 著
日本文芸社

あらゆるスポーツ愛好者とアスリートの基礎ボディをつくる筋力トレーニング。人間の解剖学と競技動作を踏まえた、より安全で効果的なエクササイズフォームを紹介する。

(一般書)所蔵館 石川

『基礎から学ぶ! ストレッチング』

谷本 道哉 著
ベースボール・マガジン社

スポーツ・医療から健康増進・日々の気分転換に至るまで、多くの場面で親しまれているストレッチングをより効果的に行えるよう、その理論と実践を解説。ダイナミックストレッチング、PNFストレッチングなども紹介。

(一般書)所蔵館 中央

『子どものためのスポーツ・ストレッチ 1』

杉田 一寿・川口 毅 著
汐文社

どのスポーツにも共通するストレッチを、からだの部位別に解説。ペアストレッチや、勉強、パソコンで疲れた時のストレッチも紹介。

(児童書)所蔵館 勝連

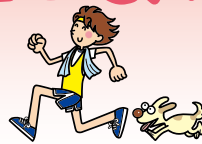
『スポーツ教養入門』

高峰 修 編著
岩波書店

スポーツマンシップとは何かから、メンタルトレーニングの方法、ケガとの向き合い方等、スポーツをするうえで身につけておくべき基礎知識を解説する。

(児童書)所蔵館 中央

としょかんだより



中央図書館 ☎974-1112
石川図書館 ☎964-5166
勝連図書館 ☎978-4321

うるま市立図書館ホームページ <http://www.library.city.uruma.lg.jp/>

0歳から絵本に触れ合う機会を!!

中央図書館の定例おはなし会のひとつに、乳幼児(0～2歳)とその親を対象とした「あかちゃんのためのおはなし会」(毎月第3木曜日午前11時より)があります。手あそび、わらべうたやリズム遊びなどを交えながら絵本の読み聞かせを行っています。

絵本を通じて一緒に楽しい期間を過ごし、親子のふれあいを持つことを目的として取り組まれています。若いお母さん方には特に好評です。0歳から2歳までの赤ちゃんのお父さん、お母さん、参加してみたいはかがででしょうか。

今月のおすすめ資料

図書館では、毎月テーマ別に特集を組んでたくさんの資料を展示・紹介しています。

今月のテーマはコレ!

中央館/アートに触れる(一般)

おじいちゃん、おばあちゃんがでてくる絵本(児童)

石川館/マナーを学ぼう!(一般)

オジー、オーバー大好き!(児童)

勝連館/かず・すうじ 1. 2. 3

☆館内利用者用コンピュータ端末及びホームページからもご覧になれます。



2010年は国民読書年です。
キャッチフレーズ
『じゃあ、読もう。』

行事案内(9月中旬～10月初旬)

	行事	日時	サークル名等
中 央	おはなし会	毎月第2土曜日 午後3時～	図書館スタッフ
	あかちゃんのためのおはなし会	毎月第3木曜日 午前11時～	フォリエ
	おはなしの部屋	毎月第4土曜日 午前10時30分～	すだちの会
石 川	おはなし会	毎月第3土曜日 午前10時30分～	図書館友の会
勝 連	読み聞かせ会	毎週金曜日 午前10時30分～	ラビット
	おはなしパラダイス「とってもたのしいおはなしかい」	10月9日(土) 午前10時30分～	えるくらぶ gle ぐる

図書館休館日

- ・毎週月曜日
- ・9月21日(火) 振替休館
- ・9月23日(木) 秋分の日
- ・9月24日(金) 館内整理日