

— 今月のおすすめ —

## 心と体を整える

### 01 『オトナ女子のおうちセルフケア』

やまぐち はじめ なかがわ こ  
山口 創 著 中川 れい子 著 / 秀和システム



セルフケアは自分の心と体を癒す最適な方法です。呼吸法や瞑想、ストレッチやマッサージなど、自分に合ったセルフケアを見つけてみませんか。

イラストを中心に分かりやすく解説しています。

(一般書) 所蔵館 中央

### 02 『がんばらないストレッチ』

たがわ なおき  
田川 直樹 著 / 主婦の友インフォス



自律神経のバランスが乱れると、さまざまな不調につながってしまいます。体の痛みや心のお悩み、美容のトラブル、女性の不調など、症状に合わせた、がんばらずにできるストレッチを紹介しています。

(一般書) 所蔵館 石川

### 03 『ねるヨガ』

よしだ まさお  
吉田 昌生 著 / フォレスト出版



ヨガマットもウェアも不要で、布団の上で気軽にできる「ねるヨガ」。ヨガや運動、瞑想などを面倒だと感じている、身体に疲労がいつも溜まっている方や睡眠の質、集中力を高めたい方にもおすすめの1冊です。

(一般書) 所蔵館 勝連

## 電子図書館受付中

Webから申し込みができます。



うるま市立電子図書館で検索

## 図書館カレンダー 1月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

赤色は休館日です。

☆借りた資料は、中央館・石川館・勝連館、どの図書館でも返却できます。

☆図書館にない本は、リクエストすることができます。

## あけましておめでとうございます

今年も、3館連携し、より一層、サービスの充実をめざし頑張っております。多くの市民の皆さまのご利用を、よろしくお願い申し上げます。

## うるま市教育月間行事

### ☆「今日からできる はじめての薬膳講座」

講師 宮國 由紀江 氏 (琉球薬膳料理研究家)

日時 1月24日(水) 午前10時30分～

場所 中央図書館 2階会議室

対象 市内在住の方

参加費無料(定員20名・先着順)

受付 1月10日(水) 午前10時～



### ☆親子工作教室

#### 「プルタブで作る ニョロニョロへびくん」

日時 2月17日(土) 午前10時30分～

場所 勝連図書館

対象 市内在住の親子

参加費無料(定員4組・先着順)

受付 2月3日(土) 午前10時～



### ☆「ブックカバー・フィルム体験教室」

日時 2月18日(日) ①午前10時30分～  
②午後2時～

場所 石川図書館

対象 市内在住の中学生以上

参加費無料(定員各2名・先着順)

受付 2月4日(日) 午前10時～



※お問い合わせは、各図書館までお願いします。

## 行事案内(1月中旬～2月初旬)

	行事	日時	サークル名等
中央	おはなし会	1月13日(土) 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	1月18日(木) 午前11時～	フォリエ
	おはなしの部屋	1月27日(土) 午前10時30分～	すだち
石川	おはなし会	2月10日(土) 午後3時～	図書館スタッフ
	おはなしワールド～英語おはなし会～	1月20日(土) 午前10時30分～	うみともか
勝連	Let's go としょかん	2月3日(土) 午前10時30分～	サークルピピ
	おはなし会	毎週金曜日 午前10時30分～	ラビット
勝連	おはなしパラダイス	1月13日(土) 午前11時～	すだち