

講座のご案内

受講生募集!

受講対象者

★市内在住または市内に勤務する一般成人

ハイス先生のうちなあぐち講座 ～まじゅんゆんたくさびら～

【日 時】 10月1・8・15・22・29日(毎週金曜日)
午後2時～午後4時(全5回)
【場 所】 リモート配信(コロナ感染拡大防止のため)
【講 師】 ハイス・ファン=デル=ルベ氏
【定 員】 30名
【受付期間】 9月1日(水)～9月22日(水)まで



海洋ごみとビーチクリーン

～ダイバーが語る沖縄の海洋ゴミ問題とクリーニング～

【日 時】 10月5日(火) 午前10時～正午(講話)
【場 所】 リモート配信
【講 師】 株ナチュラルブルー
【定 員】 30名
【受付期間】 9月1日(水)～9月22日(水)まで



七つのチャクラと癒しのフラワーエッセンス

【日 時】 10月16・23 11月20・27日 毎週土曜日
午前10時～正午(全4回)
【場 所】 リモート配信
【講 師】 ロビンソン 大脇 尚子氏
【定 員】 30名
【受付期間】 9月1日(水)～30日(木)まで



※新型コロナウイルス感染拡大防止のため(密を避けるため)、リモート配信へ変更した講座や内容を変更した講座があります。

申し込みはメール受付のみになります。
<http://mail-to.link/m7/8ho602>



- 上記のURLを入力、またはQRコードを読み込んでください。
- 画面上の➡メール作成画面はこちらをクリックします。
- 件名: 講座名: (希望講座名を入力します)
- 住所・名前(ふりがな)・連絡先を入力します。
- メール送信して申込完了です。

※お問合せは **全講座 988-5508** まで連絡をお願いします。

掲載している講座は、新型コロナウイルスの影響により開催月など変更する場合があります。最新の情報は、うるま市ホームページでお知らせいたしますのでご確認ください。

ゆるらてく通信

生涯学習のススメ

ゆらてく公民館
石川地区公民館
勝連地区公民館
与那城地区公民館
☎99788
☎88481
☎16788
☎81453
☎39306
☎6438

日曜・祝祭日 休館日

年内臨時休館



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

今月のおすすめ

体のゆがみ・疲れをリセット!



『ストレッチ × ゆる筋トレ』

Daigo 著/ナツメ社

人の体は、食欲と代謝の2つをコントロールすることで、自分にとって一番よい体重を一定に保つことができると言われています。そこで、体のバランスを整えるための正しい体重・生活習慣についての考え方や、週2回3種類の簡単な筋トレとストレッチの方法をご紹介します。

(一般書) 所蔵館 中央



『7秒「逆」ストレッチ』

いしべ のぶゆき 石部 伸之 著/PHP 研究所

理学療法士である著者が紹介する「逆ストレッチ」では、筋肉を収縮・脱力・ストレッチの順番に動かすことで、筋力強化や循環促進、柔軟性を高め、硬くなった筋肉によっておこる不調を改善していきます。気になる部位別のストレッチを、写真と人体図で分かりやすく解説。短時間で出来るので、空いた時間のリフレッシュにぜひお試しください。

(一般書) 所蔵館 石川

『毎日の疲れを一瞬でとる』

魔法のポーズ

なかの たかあき 仲野 孝明 著/徳間書店

肩こりや腰痛、だるさなど、日々の疲れを「ダ・ヴィンチ・ポーズ」でリセットしましょう。

本書では、姿勢と体調のメカニズムから姿勢チェックの方法、生活の中で歪んでしまった姿勢をリセットする「ダ・ヴィンチ・ポーズ」を紹介しています。また、立ち方・座り方・歩き方など日常動作のコツや「ダ・ヴィンチ・ポーズ」後に行えばより効果的なストレッチも掲載。(一般書) 所蔵館 勝連



図書館休館日

- ・毎週月曜日
- ・9月21日(火) 振替休
- ・9月16日(木) 館内整理日
- ・9月23日(木) 秋分の日

雑誌のリサイクル うるま市

図書館の保存期限が切れた雑誌を各館でリサイクルします。どうぞご利用ください。

★期間: 10月9日(土)～17日(日)

★ひとり20冊まで(無料)

※お問い合わせは、各図書館までお願いします。



来館される方へ

※入館の際は、マスク着用、手指の消毒をお願いいたします。

※発熱や咳、体調不良の症状のある方は、ご利用をお控えくださいますようお願いいたします。

※館内での長時間滞在を避け、ご自宅で読書をお楽しみください。

行事案内(9月中旬～10月初旬)

	行事	日時	サークル名等
中央	おはなしの部屋	9月25日(土) 午前10時30分～	サークルピピ
石川	おはなしワールド	9月18日(土) 午前10時30分～	コスモスの会
	Let's go としょかん	10月2日(土) 午前10時30分～	サークルピピ
勝連	おはなし会	毎週金曜日 午前10時30分～	ラビット
	おはなしパラダイス	9月11日(土) 午前10時30分～	すだち

電子図書館受付中

うるま市立電子図書館 HP
<https://www.d-library.jp/uruma/>



掲載している行事については新型コロナウイルスの影響で中止・延期となる場合があります。

☆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。