

マイバッグで図書館へ!!



図書館では、ひとり20点まで資料の貸出しを行っています。

たくさんの借りた資料を、両手に抱え持って帰るのは大変です。そこでマイバッグでお越しになってはいかがでしょうか？

マイバッグだと借りた資料を落として破損したり、雨に濡らす心配はありません。

図書館へは是非、マイバッグでご来館いただきますよう、お願い致します。

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/>

2007年度 新規利用者登録数

2007年4月1日から2008年3月31日までに、新規で図書館の利用カードを作成した方は**2,382人**（団体の登録数は除く）です。今後とも、多くの市民の皆様にご利用いただけるようサービスの向上に努めていきます。

体を動かそう!!

最近、運動していますか？今回は、体を動かし、毎日を健やかに過ごせるようなヒントが載っている本を紹介します。

中高年のためのボールでエクササイズ

ゆあさ かげもと
湯浅 景元
監/日本放送出版協会

股関節を中心に全身の老化を防ぎ、肩こり・腰痛、ヒップアップなど、具体的な症状や悩みにも効果的なボールエクササイズの進め方を解説。

(一般書)所蔵館 中央

健康プールエクササイズ

やま かり
八木 香
著/主婦と生活社

水の特性を最大限に生かしたアクア・ボディ・コンディショニングで、身体のバランスを整え、美しいプロポーションをつくる!

水中エクササイズの基本から正しいウォーキングや部分別エクササイズまで、丁寧に解説する。

(一般書)所蔵館 石川

ひとりできる股関節・肩関節体操

こう すに
高 順姫
著/主婦と生活社

腰痛、肩こり、なんとなくだるい。そんな悩みは、1回5分の体操でスッキリ解消!体の機能に合わせて筋肉を伸ばし、ほぐしていく効果絶大のエクササイズ「股関節・肩関節体操」を紹介。痛みやだるさのない毎日が手に入る。

(一般書)所蔵館 勝連

トップアスリートが教える子どものためのスポーツのすすめ

子どもスポーツ編集委員会 編/講談社

トップアスリートたちがいるいろいろな遊びを紹介。逆手歯みがき、片足で立つ、足指ジャンケン、お手玉...。好きなものから始めてOK、バランスのよい体と運動神経を身につけよう。

(児童書)所蔵館 勝連

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(おすすめ資料)。

今月のテーマはコレ!

中央館 庭のお手入れ始めませんか?(一般)
平和ってなに?(児童)

石川館 心は晴れて!!(一般)/雨、あめ、Rain。(児童)

勝連館 沖縄 この生き物な〜んだ!

☆館内利用者用コンピュータ端末及びホームページからご覧になれます。

行事案内 (6月~7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~	あさがおの会
石川	ボランティアによるおはなし会	毎月第1・2・3土曜日 午前10時30分~	第1:コスモスの会 第2:トライアングル 第3:図書館友の会
	おはなし会	毎月第4土曜日 午後3時~	図書館スタッフ
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「おはなしいっぱい」	6月21日(土) 午前10時30分~	ひがしなかざと 東仲里 あけみ 明美氏

図書館休館日

- ・毎週月曜日
- ・6月26日(木) 館内整理日

