

# 10月のカレンダー②

日	月	火	水	木	金	土
		1 休館日	2 休館日 就職相談(津)	3 休館日	4 休館日	5 休館日
6 休館日	7 休館日	8 休館日	9 休館日	10 休館日	11	12 おはなし会 ビジネス支援
13	14	15	16	17 リトミック	18	19 リース作り
20	21	22	23 就職相談(関)	24 リトミック	25	26 おはなし会
27 プログラミング	28	29	30	31		

開館時間  
9:30 - 19:00

仮装して本を借りよう(21日~31日)

## としょかんでハロウィン★パーティー

図書館の中が、ハロウィンの飾りでいっぱいになるよ！  
ハロウィンに関する本もたくさん集めたから読んでみてね！

「ハロウィン・リースをつくろう！」 10/19(土) ①11:00 ②14:00  
事前のお申込みが必要です！ 0才~高校生向け(小学3年生までは保護者同伴)。参加費：300円。

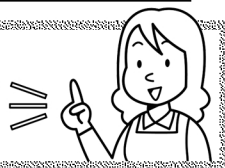
「ハロウィンのおはなし会」 10/26(土) 14:00-15:00  
ハロウィンのおはなしがいっぱい！ 1時間のおはなし会拡大版です。工作もあるよ！

「仮装して本を借りよう」 10/21(月)~31(木)  
仮装をして本を借りた子は、プレゼントがもらえるよ！ (0才~高校生まで)

期間：10/11(金)~31(木) 場所：リースのみ 300円 事前申込：リースのみ必要

### <編集後記>

台風15号が猛威を振っていきましたね。被災された皆様にお見舞い申し上げます。図書館は屋根が大きくめくれ、雨漏りしています！一部の書架にブルーシートをかけてありますが、しばらくの間ご容赦ください。



4つの広場をめざして  
知論のひろば 情報のひろば  
文化のひろば 地域のひろば

# グローパー

●2019年10月号 Vol.161●

編集・発行 / 潮来市立図書館 発行日 / 2019年10月1日 Address / 〒311-2436 茨城県潮来市牛堀289  
TEL / 0299-80-3311 FAX / 0299-64-5880 Mail / lib@itako.ed.jp  
WEB(PC) / https://lib.itako.ed.jp/ WEB(携帯) / https://lib.itako.ed.jp/i/home.html

## 10月のテーマ

# 筋トレ ヨガ ストレッチ



秋といえば…スポーツの秋！  
秋晴れの中、運動でさわやかな汗をかくのも気持ちがいいですね。  
長らく運動不足という方は、まずは体力づくりからはじめてみませんか？

### みんなで筋肉体操

NHK「みんなで筋肉体操」制作班 著 ポプラ社 780円  
NHKの体操番組「みんなで筋肉体操」のシーズン1(8種目)とシーズン2(8種目)を再編集したDVDつきブック。最新の理論を駆使した16種目で効率よく筋肉を限界まで追い込む。筋肉アシスタント4人へのインタビューや、谷本先生の筋肉Q&Aも掲載。

### 超ラジオ体操

谷本道哉 著 扶桑社 781.49円  
NHK「みんなで筋肉体操」で人気の著者が、年齢に関係なく、いつでもどこでも行える「ラジオ体操」にオリジナルのアレンジを加えた「超ラジオ体操」を考案。わかりやすい動画つき。

# 筋トレ・ヨガ・ストレッチ



# 10月のカレンダー①



**物忘れ・認知症を撃退！  
脳がよみがえるきくち体操**  
菊池和子 著 宝島社 498.3円

この体操以外に、生きる道具はない。いつまでも自分らしくいるために、脳と体を使い続けよう。著者自ら実践する「いのちの体操」のキモを紹介する。

**女性が医師に「運動しなさい」と言われたら最初に読む本**  
中野ジエムズ修一 著 日経BP社 492.5円

女性が運動習慣を無理なく身につけて、健康なからだをつくる方法を、青学駅伝チームを指導するトレーナーの中野ジエムズ修一氏が伝授。気になる症状別に、短い時間でできる効率的な効果的な運動方法もわかりやすく紹介する。

**筋反発動作理論**  
相川浩一 著 ベースボール・マガジン社 780.7円

日本人は、なぜフィジカルが強化されないのか？「筋反発動作理論」をベースにフィジカルトレーニングの基礎実践的な取り入れ方を提示。スキルばかりを重視するスポーツ界の問題点をあぶりだす。

**治す！山の膝痛**  
小林哲士 著 山と溪谷社 494.7円

膝関節の構造や機能、膝痛のメカニズムを痛みの部位別に解説し、対処方法や予防方法を説明。また、登山にもっとも必要な筋肉である大腿四頭筋や、歩行の際に重要な役割を果たす腸脛靭帯などに対する筋カトレーニングを紹介する。

**めざせ！ピン！ピン！きらり！**  
根本賢一 著 オフィスエム 498.3円

「ゆっくり歩き」と「さっさか歩き」を3分間交互に繰り返すウォーキング法「インターバル速歩」を紹介する。健康寿命を伸ばし、10歳若返ると評判のこの運動法をわかりやすく紹介したワークブックを改訂。

**新しいピラティスの教科書**  
石部美樹 著 池田書店 781.4円

目指せ、疲れない体、折れない心。ありそうでなかった、ピラティスの入門書。エクササイズ「正しい方法」「一人でできる方法」に加え、「体の不調に関する知識や改善する方法」「理想の体になる方法」も伝授する。

**スポーツトレーニングの常識を超える！**  
日本トレーニング指導者協会 編著 大修館書店 780.7円

より効果的なトレーニングを行うための理論や手法についての最新情報と、指導対象にあったトレーニングの重要性を解説する。

この他にもたくさんの関連書籍を集めました。

貸出中のときは予約することができます。詳しくは図書館のスタッフにお尋ねください。

## おはなし会

<毎月第1日曜日と第2・4土曜日に開催>  
3歳～小学生むけのおはなし会です。たのしいお話とカードを用意しています。

10/12(土) たべもののおはなし  
10/26(土) ハロウィーンとくべつばん  
※ 1時間のおはなし会です。

10/6(日)は休館日のため、おはなし会はお休みです。

時間：14：00～14：30  
場所：2階 おはなしの部屋  
費用：無料 事前申込：不要

## 0～3歳のおはなし会

<毎月第1・2木曜日に開催>  
子育て広場の時間に、小さい子向けのおはなし会を行います。

10/3(木)、10/10(木)は休館日のため、今月の0～3歳のおはなし会はお休みです。

時間：11：30～12：00  
場所：2階 第2集会室  
費用：無料 事前申込：不要

## 起業・経営ビジネスなんでも相談会

<毎月第2土曜日に開催>  
起業や経営、ビジネスプランについて、中小企業診断士に相談できるチャンスです！会社設立、事業計画、経営戦略など様々な課題にアドバイスします。

10/12(土)

時間：10：00～16：50  
場所：コワーキングスペース 費用：無料  
事前申込：必要(空きがあれば当日でも可)

## 就職支援センター 出張相談

<公民館：毎月第1水曜日に開催>  
<図書館：毎月第4水曜日に開催>  
ジョブカフェろっこうの出張相談会です。月に1度、津知公民館でも開催しています。

10/ 2(水) 津知公民館  
10/23(水) 図書館 第1集会室

時間：10：00～15：00  
費用：無料 事前申込：不要



# 10月の特集棚



今月の本棚①	筋トレ・ヨガ・ストレッチ	おすすめの本①	NHK大河ドラマ いだてん
今月の本棚②	登山	おすすめの本②	映画原作・ドラマ原作
今月の本棚③	国体	おすすめの本③	追悼特集
今月の本棚④	消費税	企画展示①	無人島にもっていくなら…この1冊！
今月の本棚⑤	—	企画展示②	育児応援します！／絵本博物館
児童テーマ棚	むかしにタイムスリップ (特・忍者のお話)		