

読書のすすめ

土岐市図書館 ☎1253

筋トレ



運動した方が体にいいということは分かっているけど、どんな運動を、どの程度やればいいのか分からない...という方は多いと思います。まずは気軽に、自宅でできる筋トレを試してみたいいかがでしょうか。

大淵修一『七十歳からの筋トレ&ストレッチ』。何歳になっても適度な運動によって筋肉は増やせるとのこと。簡単な足の上げ下ろしから始めてみましょう。

「飽きたら、一度止めて、また始めればいい」くらいの気持ちで、長く続くコツだそうです。

ビースト村山『腹筋大全 なりたいハラになる』。運動不足の結果、気になるのはぽっこりお腹、という方は多いのではないのでしょうか。この本では、なりたいた腹筋をチャートで選び、その体形に近づくために最適なトレーニングを紹介してくれます。

岡田隆『新しい筋トレと栄養の教科書』。「やるべき回数は、ヘトヘトになるまで!」という筋トレ上級者向けの本の筋肥大と除脂肪トレーニングで、理想的なボディラインを作り上げるためにどんなトレーニングを行うべきか。栄養と休養の面からも解説しています。

筋トレと言っても、人によって適度はさまざま。ライフスタイルに沿った方法を選んでみてください。

私の一冊

あきやま ただし／作・絵

へんしん! たまごにいちちゃん



読み聞かせ
ボランティア
益田由香里さん

私は市図書館で子どもたちの笑顔に包まれ、読み聞かせのボランティアをしています。

私が紹介したい一冊は、『へんしん! たまごにいちちゃん』(鈴木出版)です。

この絵本は、私が子育てで余裕が無い時に「読み聞かせ」で出会い癒やされた一冊です。親子で笑顔になるこの本が大好きになり、今の読み聞かせ活動につながりました。

たまごにいちちゃんは、マイペース。少し力持ちになって、きれいな夕焼けを見て、好き嫌いを克服してと、いろんな体験をして成長していきます。どんな子にもそんな体験がありますよね。

ゆっくりお子さんと話しながら読みたくなる絵本です。



毎週土曜日午後2時から図書館で読み聞かせを行っています。ぜひみなさんも参加してみませんか? お待ちしています。

9月の休館日

■休館日

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

開館時間
火～金曜日
午前10時～午後7時
土・日曜日、祝日
午前10時～午後5時

お知らせ

蔵書点検のため9月29日(火)から10月2日(金)まで臨時休館します。9月15日(火)から9月27日(日)まで貸出期間が3週間となります。この機会に、ゆっくり読書をお楽しみください。