

6月 今川図書館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	休館日					津軽三味線
7	8	9	10	11	12	13
	おはなし会	あかちゃん おはなし会 あかちゃんタイム				おはなし会
14	15	16	17	18	19	20
				休館日		おはなし会
21	22	23	24	25	26	27
	グループ 読書会				あかちゃん おはなし会 あかちゃんタイム	おはなし会
28	29	30				

開館時間 平日・土曜日 9時～21時

日曜・祝日 9時～17時 休館日:第1月曜・第3木曜日

※おはなし会・児童向けイベントについては、児童向け
おたより『いまがわフレンズ』をご覧ください。



一般向け 今川図書館だより

いまがわーるとど



杉並区立今川図書館 杉並区今川 4-12-10
TEL 03-3394-0431

今月のテーマ **運動**

体を動かしてリフレッシュ。
おうちでできる運動をして梅雨を乗り切りましょう。

『体幹×呼吸トレーニング』

780ア 村上貴弘／監修 2016年 朝日新聞出版

体幹バランスを整えながら強く美しい身体をつくる方法が解説されています。レベルごとにエクササイズメニューがわかれているため、ちょっとした時間を使った運動におすすめです。



『医師に「運動しなさい」と言われたら最初に読む本』

498.3ナ 中野ジェームズ修一／著 2018年 日経BP社

運動をこれからはじめる人におすすめの一冊。症状に合わせた運動方法が図でわかりやすく説明されています。また肩こり、首こりと言った血行不良による改善ストレッチや、トレーナーが勧める食事方法についても知ることが出来る一冊。



『医師がすすめる筋トレ&ストレッチ』

780ス 木内周史／監修 2011年 スタジオタッククリエイティブ

自宅で簡単に行うことができるトレーニングを写真解説を見ながら実践できます。運動効果の基礎知識から応用まで幅広く学ぶことが出来る本です。



いまがわん紹介



今川図書館のマスコットキャラクター。
利用者みなさんからの公募・投票により決定し
2023年の5月にデビューしました。
12月16日生まれ。(今川図書館と一緒に)
すきなもの：さくらもち、本のおい、よみきかせ