

# 成田図書館通信

2020年 10月号



杉並区立成田図書館

〒166-0015 杉並区成田東 3-28-5

☎03-3317-0341

## 今月の展示

外出の機会が減り、運動不足になっていませんか？今月は、室内で出来る運動の本を中心に運動に関係する本を展示します。

運動  
していますか？



### 『続かないあなたのための やせる5秒筋トレ』

595㍿ 松井 薫/著 山と溪谷社

オフィス&通勤中でも OK。親指 PUSH で腹凹に！逆腹式呼吸やイメージングを取り入れた、目的別カラダ引き締めメソッド「5 秒筋トレ」の方法を紹介。そのバックボーンとなる理論も解説する。

### 『椅子に座って、いつでもできる着席ヨガ』

498.3㍿ 赤根 彰子/著 KADOKAWA

マットがなくても OK！ヨガのハードルをぐ〜んと下げた、椅子に座っておこなうヨガを紹介。からだを動かすことに苦手意識がある人でもできる、からだ・呼吸・ここがラクになる 42 ポーズを、イラストで解説する。

自粛に追われたモノクロのような 2020 年に、  
おうちにいながら彩りを加えてみませんか。

芸術の秋

-ジブンじかん-

### 『家族で楽しむ

ファミリースケッチ 12 カ月』 725㍿

田熊 順/著 講談社

スケッチの基本的な「構図」「色づけ」「遠近感」などを、実際のスケッチ場面を想定してわかりやすく図説。身近なモチーフを選び、子どもたちと同じ目線で観察して、同じ画材で描くファミリースケッチを提案する。

## 新着 図書 『かんたんシンプル ごほうびデザート』

596.6㍿ サルボ 恭子/著 家の光協会



白桃コンポートのキューカンバーソース、いちごのフレンチトースト、3 種のラスク…。素材の組み合わせや盛りつけにちょっとした工夫をするだけで、テンションが高まる、かんたんシンプルなごほうびデザートを紹介します。

## 大人のための折り紙工作会

2日(金)  
受付開始

10月22日(木)、

23日(金)、24日(土)

午後2時～3時@2階集会室

講師：谷地充子先生(日本折紙協会認定講師)

※詳細は館内ポスターをご覧ください



## 10月の映画会

### グリーン・ブック

2018年・アメリカ

10月20日(火)

- ① 午前10時～12時15分
- ② 午後2時～4時15分

5日(月)より受付開始

### ハルをさがして

2016年・日本

10月29日(木)

- ① 午後1時～2時35分
- ② 午後3時～4時35分

12日(月)より受付開始

# 10月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
開館時間 平日…9:00～20:00 ★日曜・祝日…9:00～17:00				1 休館日	2	3 おはなし会
★4	5	6	7	8	9	10 おはなし会 親子映画会
リサイクルフェア9/25～10/8						
★11	12	13 親子で楽しむ 津軽三味線	14 赤ちゃんおはなし 会&タイム	15 休館日	16	17 おはなし会 工作会
★18	19	20 映画会	21	22 折紙工作会	23 折紙工作会	24 おはなし会 折紙工作会
★25	26	27	28 赤ちゃんおはなし 会&タイム	29 映画会	30	31 おはなし会 親子映画会

子供向け行事の詳細は館内ポスターをご覧ください。

9/25

～10/8

## ★2 階集会室にてリサイクルフェア実施中★

成田図書館での役目を終えた資料を利用者のみなさんに提供します。

お気軽にお立ち寄りください。

※お一人様 10 冊までお持ち帰り頂けます。

実施時間：9:00～19:00（日曜日のみ 16:00 まで）

感染症拡大防止のため館内ではマスクの着用をお願いしております。