

図書館 だより

【問】志度図書館 ☎(087)814-2678

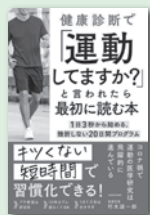
寒川図書館 ☎(0879)43-6930

●開館時間 10:00～18:00



↑図書館ホームページはこちら

◆おすすめの本



朽木誠一郎／著
KADOKAWA

『健康診断で「運動してますか?」と言われたら最初に読む本 1日3秒から始める、挫折しない20日間プログラム』

「健康診断で毎回運動時間を指摘される」「長く続いたステイホーム期間で増えた体重が戻らない」など、健康や身体に関する悩みは誰しも一つはあるのではないのでしょうか。運動もしないよりはした方がいいと分かってはいても、なかなか簡単には始められないもの。その重い腰を、少し軽くしてくれるのが今回ご紹介する本書です。

「挫折しない20日間プログラム」として掲載されているトレーニングの1日目は、1回3秒のスクワット。1日1万歩歩いたり、きつい筋トレや食事制限をするのではなく、無理のないペースで運動が始められます。他にも、お風呂掃除や子どもと遊ぶ、といった日常動作も「運動」として考えることや、便利なアプリやコンビニご飯を活用するなど、運動へのハードルを下げてモチベーションを上げる情報も多く紹介されています。

本書を読んで気軽に手軽に、運動を「習慣化」してみたいはいかがでしょうか。

◆図書館カレンダー

12月 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
31						

◆志度図書館 おはなし会とイベントの日時

12/ 2(土) 10:30 おはなし会(野の花)

12/14(木) 11:00 赤ちゃんのおはなし会(どんぐり)

◆寒川図書館 おはなし会とイベントの日時

12/16(土) 10:30 おはなし会(秋桜)

お知らせ

◆◆ 年末年始休館日について ◆◆

12月29日(金)～1月3日(水)は休館させていただきます。新年開館は1月4日(木)正午です。
今年もたくさんのご利用ありがとうございました。来年もよろしくお願いいたします。

<21世紀館さんがわ>

【12月の催しもの(作品展示)のご案内】

皆様のご来館を、お待ちしております。

ヌーベル・真清水荘合同作品展

11月28日(火)～12月2日(土)

介護老人保健施設「ヌーベルさんがわ」「ヌーベル木太」「ヌーベル三木」、障害者支援施設「真清水荘」、「ヌーベルかんざき」に入所・通所されている方々の楽しく素敵な作品展です。
(最終日12/2(土) 12:00まで)

さぬき市美術展覧会 新人賞受賞者作品展

12月6日(水)～12月17日(日)

第21回さぬき市美術展覧会の工芸・写真・グラフィックデザイン部門において、新人賞を受賞された3名の方たちの作品展です。

開館時間	9時～16時(最終日は16時まで) ※主催者により変動あり		
休館日	毎週月曜日	観覧料	無料
場 所	寒川町石田東(寒川町B&G海洋センタープール東)		
連絡先	21世紀館さんがわ ☎(0879)43-0780		
	生涯学習課 ☎(0879)26-9974		
ホームページ	http://ew.sanuki.ne.jp/tenjikan/		
Eメールアドレス	sangawa_21th@yahoo.co.jp		↑詳しくはこちらから



◎開館時間、休館日は変更する場合があります。
◎展示作品を募集しています。ご希望の方は、上記連絡先へお問い合わせください。

～オーロラ上映&トークライブ～

オーロラ×音楽で語りかける私たちへのメッセージ

オーロラは自然に感謝を忘れてしまった私たちに大切なメッセージをそっと語っています。

オーロラメッセンジャーの中垣哲也氏を迎え、オーロラを見ながら音楽と映像により自然の素晴らしさや尊さを感動で伝えます。

開催日 12月2日(土)

14:00～(開場13:30)

会 場 源内音楽ホール

入 場 料 (全席自由)一般1,000円
高校生以下500円



志度音楽ホール少年少女合唱団 第29回定期演奏会

開催日 12月17日(日) 14:00～(開場13:30)

会 場 源内音楽ホール

入 場 料 (全席自由)500円

プログラム ウィーンの森の物語
交響詩『わが祖国』より「モルダウ」
Ave verum corpus ほか

チケット販売 取扱所 源内音楽ホール・生活環境課・長尾公民館・大川公民館・総合支所・津田公民館

【問】源内音楽ホール ☎(087)894-1000