



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、次の事にご注意の上、図書館をご利用ください。

- ① 館内は、一時間以内のご利用をお願いいたします
- ② マスクを着用してください
- ③ 新型コロナウイルスに感染の疑いがある時は、入館しないようにしてください

なお、おはなし会などのイベントにつきましては、新型コロナウイルスの影響を考慮し、中止や延期とさせていただきます。イベントを楽しみにされている皆さまには申し訳ございませんが、ご理解くださいますよう、お願いいたします。

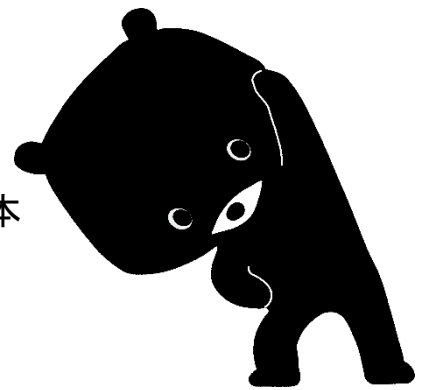
10月の行事のご案内

図書展示「ウォーキングとリラクゼーション」

スポーツの秋にちなんでウォーキングなどの運動を紹介する本を展示します。

併せて、ホッと一息つける、くつろげる本やCDも。
読みたい本があれば借りられます。

期間：10月15日（木）から10月27日（火）まで



10月

SAPPORO

日	月	火	水	木	金	土
				1★	2	3
4	5	6★	7★	8★	9	10
11	12	13★	14 休館日	15★	16	17
18	19	20★	21★	22★	23	24
25	26	27★	28 休館日	29★	30	31

開館時間 月・金・土・日曜日・祝日 午前9時15分～午後5時
火・水・木曜日 午前9時15分～午後7時（★印の日）

10月の休館日は14日(水)・28日(水)です。

運動とリラックスにちなんだ図書・CD をご紹介します

新型コロナウイルスの感染拡大防止が呼びかけられて早くも半年余り経ちました。

おすすめの本やCDで感染予防で張りつめた気持ちを開放しませんか？

自由に旅行をしたり、友人と会ってワイワイおしゃべりが出来ないのは辛いですね。

今までの日常がかけがえのないものだったと改めて感じます。

ウォーキングや体操をしたり、リラックスできる音楽や本でリフレッシュしてみたいでしょうか。

楽しい健康ウォーキング入門 498.3/ソ

園原健弘著 (2005年・技術評論社)

健康に役立つ正しいウォーキングの方法をオリンピック競歩元日本代表の方が教えてくれます。長く継続できる秘訣もヒントも載っていて、健康づくりに役立つお薦めの一冊です。

中高年のやさしい筋トレとストレッチ 780.7/チ

成美堂出版編集部編 (2003年・成美堂出版)

運動不足を解消できる、自宅で気軽にできる体操を紹介しています。時間も短く、無理なく簡単に組み組める体操がたくさん載っています。ご自身の体力や効果から好みの体操を選べるので、楽しく長く続けることができそうです。

CD 『PIANO SWICH ~BEST SELECTION~』 DM46/ニ

西村 由紀江 作曲、ピアノ (2019年 ハッツ・アンリミテッド発売)

「あなたに最高のしあわせを」「やさしさ」「My Classic」など15曲を収録。デビューから30周年の集大成。「101回目のプロポーズ」などのドラマの音楽や天気予報のBGMなどで、一度は耳にした事がある人も多いと思います。「聞く人の心をやさしく包み込む」と定評のあるメロディは、疲れた心をそっとほぐしてくれることでしょう。

『いわさきちひろ作品集』1~7 726/イ

いわさき ちひろ 絵 (岩崎書店 1977)

優しいタッチの中に子どもの幸せを願ういわさきちひろの絵の魅力たっぷりの画集です。

CD 『ヒチリキ・ラブソディ』 DM31/ト

東儀秀樹 作曲、筆策 (2019年 ユニバーサル・ミュージック発売)

オリジナル楽曲を中心に伝統的な古典、QUEENの「ボヘミアン・ラブソディ」のアレンジや「令和の始まり」などを収録。古の調べに酔いしれて、秋の夜長をゆったりと過ごしてみたいはいかがでしょうか？

他にもリラクゼーションの手助けとなる本が

「睡眠に関する本」(498.3 棚番号 10) 「お茶やコーヒーに関する本」(596.7 棚番号 26)

「写真集」(748 棚番号 10) などにあります。

※なお、CDはCDコーナー(棚番号 29)にダミーケースが展示してありますので、借りたいものをカウンターへ持ってきてください。(2点まで)

※ご紹介した本やCDは貸出中の場合もあります。予約することもできますのでご利用ください。

本の検索、予約、休館日の確認ができます。

パソコン <http://www.city.sapporo.jp/toshokan/>

携帯 <http://www.library.city.sapporo.jp/m/>



スマートフォンサイトへ



携帯電話サイトへ



さっぽろ市
02-S03-20-143
R2-2-111