

おはなし会のご案内

■読み聞かせボランティア「ぽけっと」の皆さんが、絵本や芝居の読み聞かせをします。

◎7月7日(木) 10時30分～ ◎7月9日(土) 14時30分～

◎7月21日(木) 10時30分～ ◎7月23日(土) 14時30分～

場 所： 集会室



■「布絵本の会・北野ゆめの会」の皆さんが、手作りした布絵本で読み聞かせをします。

◎7月26日(火) 10時～11時 場所:集会室

<参加する際のお願い>

- ・マスクの着用と手指の消毒をしてください。
 - ・連絡先のご記入をお願いしています。
 - ・発熱など体調のすぐれない場合は、参加をお控えください。
 - ・会場内ではソーシャルディスタンス(1メートル～2メートル)の確保をお願いします。
- ※ 新型コロナウイルスの感染状況により、中止になることがありますのであらかじめご了承ください。



7 月

SAPPORO

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5★	6★	7★ おはなしの会 (10:30～11:00)	8	9 おはなしの会 (14:30～15:00)
10	11	12★	13 休館日	14★	15	16
17	18 海の日	19★	20★	21★ おはなしの会 (10:30～11:00)	22	23 おはなしの会 (14:30～15:00)
24	25	26★ おはなしの会 (10:00～11:00)	27 休館日	28★	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)

7月の休館日は13日・27日です。

図書展示のご案内



◆お部屋の模様替えをしてリフレッシュ！

収納整理、インテリアやDIYなどに参考になる本を展示します。

期間:7月12日(火)まで

◆自分に合ったトレーニングを見つけませんか！

ウォーキングや体操など健康づくりに関する本を展示します。

期間:7月14日(木)～8月9日(火)まで

◆手書き地図や工作など自由研究の参考にしませんか！(児童対象)

自宅付近の手書き地図や工作など、自由研究の参考になる本を展示します。

期間:7月21日(木)～8月23日(火)まで

◆こわーい本をよんで涼しくなろう！(児童対象)

暑い夏を少しでも涼んでもらえるように、こわーい本を展示します。

期間:7月21日(木)～8月23日(火)まで



7月の図書展示「自分に合ったトレーニング」「工作」に参考となる資料を紹介いたします。

この冬は大雪で大変に疲弊しました。次の冬が来るまでに気持ちの良い季節の中で体力をつけましょう。

その為には先ず柔軟性を養いましょう。腰痛、膝関節痛の改善には股関節の柔軟性が重要視されているようです。

自宅でスキマ時間を使って体力を増進できる本を集めてみました。

『ストレッチ・メソッド』谷本道哉・石井直方/著 781.4/タ (高橋書店・2009)

スポーツ種目別・ストレッチ一覧(p12)がついていて、ウォーキング・ジョギングに適したストレッチも確認できます。コツや部位別のストレッチが豊富に載っています。また、巻末の悩み別ストレッチメニューには<運動不足解消ウォーキング&ストレッチ>もあります。著者の谷本道哉先生は「NHK 筋肉体操」の先生です。

『どんなに体がかたい人でもベターッと開脚できるようになるすごい方法』Eiko/著 781.4/エ (サンマーク出版・2016)

2016年のベストセラーです。当時に読まれた方は開脚ができるようになったでしょうか。膝や腰の痛みや故障には股関節の硬化が関係あると目にします。気持ちを新たにチャレンジしたいと思います。

『切り紙でつくる恐竜図鑑』大原まゆみ/著 754/オ(誠文堂新光社・2017)

ティラノサウルス、トリケラトプス、プテラドンなどの恐竜が切り紙で立体に作れます。巻末の型紙をコピーしてジュラシック・ワールドを作りましょう。

『エコでかわいい!!牛乳パックで作るこもの 牛乳パックで作れちゃう、便利でおしゃれなこものたち。』

754/エ(ブティック社・2012)

空いた牛乳パックに布地を貼っておしゃれで便利な小物入れが作れます。引き出しや机の整理整頓に役に立つほか、プレゼントにもなります。

本の検索・予約・休館日の
確認ができます。

スマートフォン



携帯電話



SAPPORO



さっぽろ市
02-S03-22-196
R4-2-135