

## むぎわらぼうし



今月のテーマ展は…



## チャレンジ！健康習慣

ようやく暖かくなり、春を感じられるようになってきました。ポカポカ気持ちのいいこの季節は、体を動かしたくなるものです。そこで今月は「チャレンジ！健康習慣」をテーマに健康や栄養、体のことなどに関する本を集めました。

コロナがなかなか収束しない今、私たちがすべきことは、自分の健康は自分で守ること。生活習慣の乱れや運動不足による体の不調は、毎日のちょっとした習慣を見直すことで変化してくるそうです。みなさんもこの機会に日々の生活や自分の体について考えてみませんか？

このテーマ展示に合わせて、4月14日(木)と22日(金)はカーブス日高パークさんにお越しいただき、「地域の健康チェックイベント」を行います。筋力チェックや体に関するお悩み相談など、健康の大切さを知るチャンスです。ぜひお立ち寄りください。

『お医者さんが薦めるおいしい減塩レシピ』 大塚 亮//著 三空出版

『いいことずくめの水煮缶レシピ』 藤本 なおよ//著 東京書店

『ほね』 堀内 誠一//さく 福音館書店

『きんぴらきょうだい』 荻田 澄子//文 大島 妙子//絵 講談社

## 4月の行事予定

行事	日時	対象	内容
すくすくえほん 場所：おはなしのへや	毎週月曜日 午前10時30分～	乳幼児と その保護者	読み聞かせ
だいすき！えほんのひろば 場所：子育てセンター	21日(木) 午前10時30分～		読み聞かせ 親子遊び・本の貸出し
絵本からのおくりもの 場所：おはなしのへや	9日・23日(土) 午後1時30分～	幼児・児童	読み聞かせ おりがみ工作

※予定している行事は、状況の変化により中止となる場合があります。あらかじめご了承ください。