

おぎわらぼうし 7月



今月のテーマ展は…

体をほぐしましょう！

緊急事態宣言が解け、ようやく豊岡市にも活気が戻りつつあります。しかし、不要不急の外出を避け自宅で過ごしていたために、体重が増えてしまったり運動不足になってしまったり…そういう方はぜひ体を動かしてほぐしましょう！

今月はストレッチやヨガ、スポーツに関する本を集めて展示しています。はりきっていきなり運動をはじめると、思わぬケガをすることも…。まずは筋肉をほぐすストレッチ、低下した筋肉を取り戻すための軽いランニングなどから始めることが肝心だそうです。

毎日防災無線では、ラジオ体操も流れています。感染症予防また熱中症予防もしながら、自分のペースで体を動かし免疫力をあげましょう！

『今日から歩く！』 湯浅 景元//監修 大和書房

『50歳からの健康エクササイズ』 岩波書店

『ボディメンテナンスメソッド』 石井 直方//監修 成美堂出版

『はねはねはねちゃん』 なかがわ りえこ//ぶん やまわき ゆりこ//え 福音館書店

～お知らせ～

「絵本からのおくりもの」が
13:30からになりました！！

7月の行事予定



行事	日時	対象	内容
乳幼児版 絵本からのおくりもの	毎週月曜日 10:30～	乳幼児と その保護者	絵本の読み聞かせ エプロンシアター
絵本の読み聞かせの会 場所：子育てセンター	16日(木) 10:30～	乳幼児と その保護者	絵本の読み聞かせ 親子遊び
絵本からのおくりもの	11・25日(土) 13:30～	幼児・児童	絵本の読み聞かせ 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。