

としょしつだより

【開室時間】 午前8時30分～午後9時
〈休み：年末年始、蔵書点検期間〉
■ファガス図書室 八峰町八森字中浜196-1 ☎0185-77-3700
■峰栄館図書室 八峰町峰浜田中字野田沢20-1 ☎0185-76-2323

2020あふれちゃんのえほんばこ (秋田県選定おすすめえほん)
～ 0歳から小学校低学年程度を対象とした、長く読み続けてもらいたい本 ～

(ファガス図書室・峰栄館図書室で特設コーナーを設けて展示＆貸出中です。)



●あたらしい本のお知らせ● この他の新刊図書については、各図書室までお問合せ下さい。

ファガス図書室 金谷信榮氏の寄付金で購入した本の他に、寄贈本もご紹介しています。		峰栄館図書室 寄贈本もご紹介しています。	
【絵本・児童書】		【絵本・児童書・紙芝居】	
【絵本】じぶんではなをかめるかな	深見 春夫	【絵本】トイ・ストーリーたつぱり！さがしあそび	ディズニーブック
【児童書】でかいケツで解決デカ	小室 尚子	【児童書】小説映画ドラえもん のび太の新恐竜	涌井 学
【児童書】魔法のたいこと金の針	茂市 久美子	【児童書】名探偵メクル！ページをめくってスカッとかいけつ！	藤田 遼
【児童書】戦国ベースボール 18巻	りよくち 真太	【紙芝居】ま～るかいてちゃん！	長野 ヒデ子
【一般書】(小説・実用書)		【一般書】(小説・よみもの・実用書)	
【小説】今日も町の隅で	小野寺 史宜	【小説】発注いただきました！	朝井 リョウ
【小説】三年長屋	梶 ようこ	【小説】わかれ縁	西條 奈加
【小説】西新宿幻影物語	小林 栗奈	【小説】ひこばえ 上巻、下巻	重松 清
【小説】さよならが言えるその日まで	高木 敦史	【小説】三兄弟の僕らは	小路 幸也
【小説】七度笑えば、恋の味	古矢永 塔子	【小説】暴虎の牙	柚月 裕子
【小説】あたしの拳が吼えるんだ	山本 幸久	【文庫小説】赤い雨 新・吉原裏同心抄.2	佐伯 泰英
【エッセイ】悔いなく生きよう	瀬戸内 寂聴	【よみもの】変なおじさん(完全版)	志村 けん
【実用書・家庭】住まいの便利図鑑	NHK出版	【実用書・社会】はくはいエローでホワイトで、ちょっとブルー	ブレイティみかこ
【実用書・料理】疲れないからだになる鉄分ごはん	ワタナベ マキ	【実用書・医学】新型コロナウイルス緊急対策マニュアル	齋藤 勝裕
【実用書・体操】超ラジオ体操	谷本 道哉	【実用書・料理】週末が楽しくなる再現ごはん人気店の味をおうちで！	かつちゃん
【郷土】テツヤ85歳、孫の服を着てみたら思ったよりイケてた。	シルバーテツヤ クドナオヤ	【実用書・生活】タスカジさんが選んだ本当に使える100均アイテム100選	タスカジ

生涯学習だより

はっぼう

第169号

八峰町教育委員会 生涯学習課
編集 山本郡八峰町峰浜田中字野田沢20-1
TEL 0185-76-2323 FAX 0185-76-2387

毎日がチャレンジデー！ご家庭でもできる運動のすすめ

新型コロナウイルス感染予防のため、室内で過ごすことが多くなると、運動量が低下するとともに生活リズムが崩れやすくなります。

心と体の健康を保つためには、毎日の生活リズムを整え、しっかりと体を動かすことが大切です。
ご家庭で簡単にできる運動を紹介しますので、ぜひチャレンジして心も体も元気になりましょう！

★運動をする前後にはストレッチなど準備運動・整理運動をして、ケガの防止や疲労回復に努めましょう★

「座ってできる腹筋運動」

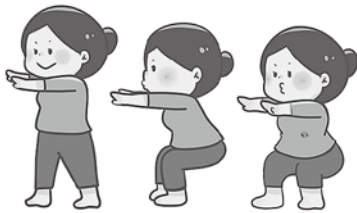
- ①椅子に浅く座って、両足・両ひざをぴったりとくっつける
- ②手は横に置いて、椅子の両サイドを持つ
- ③両足・両ひざをつけたまま、胸の高さまでひざを持ち上げる
- ④そのままの状態を5秒間維持する
- ⑤10～20秒かけてゆっくりと足を降ろす
- ⑥「③～⑤」を繰り返す(10回を目安に)



「つま先スクワット」

つま先で立つことにより、第二の心臓と呼ばれるふくらはぎの血液循環を促進させます。高血圧の改善や肩や首のコリの解消に効果があります。

- ①足を肩幅に広げ、腰を深めに落とす
- ②そのままの状態でつま先立ちをする
- ③腰を落とし、かかとを床につける
- ④「②～③」を繰り返す(10回を目安に)



令和2年度生涯学習講座を募集します

八峰町公民館では生涯学習講座の開催に当たり、町民の皆さまからのご意見をいただき、より多くの方が参加できる講座開設に努めております。
友人やグループ等で希望したい講座や、ご意見・ご要望がございましたら、下記連絡先までお問合わせください。

＜問合せ先＞峰栄館 ☎76-2323

八峰町ことぶき大学の受講生を募集します

「ことぶき大学」では町内の高齢者の皆さんに様々な学習機会を提供しています。
多くの仲間との交流を通して、心と体の健康維持を目標に活動しており、60歳以上の町民であれば誰でも受講できます。
受講を希望される方はお気軽にお問合わせください。
※年間行事予定については、決まり次第お知らせいたします。

＜問合せ先＞峰栄館 ☎76-2323

5月27日(水)「チャレンジデー2020」は中止となりました

毎年、多くの町民の方に参加していただいている「チャレンジデー」ですが、新型コロナウイルス感染拡大の防止のため、今年度は中止となりました。
日頃から適度な運動を心がけ、楽しく体力づくり・健康づくり・仲間づくりをしましょう。