



清田図書館だより

2021年6月号

清田区平岡1条1丁目 2-1
☎ 889-2484

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。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため

6月20日（日）まで臨時休館いたします。

感染の状況により、期間が変更になることがありますので、図書館ホームページなどでご確認ください。

ご理解・ご協力をお願いいたします。



6月

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

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）

6月の休館日は23日です。

行事のご案内



6月の図書展示「ウォーキングと運動の本を読もう」

□健康づくりに役立つウォーキングや軽い運動の本を展示。

□期間：6月21日（月）から6月30日（水）まで

～毎日の健康づくりのために～

運動不足になりがちな今日この頃。皆さんもご自宅などで少しでも運動しようとお考えではないですか？近所をウォーキングするだけでも気分転換になりそうです。健康な体づくりのためにウォーキングや軽い運動を試してみませんか？参考になる本をご紹介します。

『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(p.12)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。「NHK 筋肉体操」の谷本先生の本です。

『楽しい健康ウォーキング入門』園原健弘/著 498.3/ソ（技術評論社・2005）

まず自分の体の状態を知るセルフチェックから始まって、目的別のウォーキングプログラムや日常生活の中でできる簡単ストレッチなど、いつも健康への意識をもって過ごすのに役立つ本です。ライフスタイル別ウォーキングでは子どものためのウォーキングも掲載されています。

『ポールで歩こう シニアのためのノルディックウォーキング』

藤田隆明/著 493.1/フ（北海道新聞社・2012）

ノルディックウォーキングは専用のポールをつかって行うウォーキングです。ポールは用意しなければなりません、室内や庭先など外以外での運動も可能なようです。

他に、『今からでも始められる歩活(あるかつ)』『中高年のスロトレ』など。

展示終了後は10番の棚・12番の棚をご覧ください。

◎札幌市内の各区ではウォーキングマップを作成しています。

清田区その他、近隣区の豊平区・厚別区、他に南区・中央区の

ウォーキングマップを集めてみました。(配布は数に限りがあります)

ご覧いただければと思います。図書館資料として登録のある貸出用も

ございます。(予約も可)

(※ウォーキングマップ掲載の市のイベント等は中止の場合もあります)

