



おおきくなあれ

平成27年2月号 No.371



のもよおし



●島郷子どもと母の読書会

12日(木) 10:00~12:00

場所 1階 島郷出張所/会議室

「きつねのでんわボックス」

戸田 和代 作

●島郷子どもえいが会

14日(土) 14:00~15:00

場所 2階 図書館/こどものコーナー

「ミッキーマウス ミッキーのがんばれサーカス」

●島郷成人読書会

19日(木) 10:00~12:00

場所 1階 島郷出張所/会議室

「一人になった鶴」 澤地 久枝 著

●ボランティアさんによるブックスタート&おはなし会

21日(土) 14:15~15:00

場所 2階 図書館/こどものコーナー

乳幼児対象の絵本の読み聞かせ

ご家族のみなさんも
ごいっしょにどうぞ



2月のカレンダー

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

■ 休館日



島郷子どもと母のとしょかん

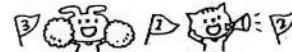
北九州市若松区鴨生田2-1-1

島郷合同庁舎2階

電話 701-3991

Run♪ Run♪

Running♪



北九州マラソン

市制50周年を記念して2014年に行われた北九州マラソン。当初は1回限りの予定だったようですが、「続けてほしい」という声が多かったため、今年2月8日(日)に第2回目の北九州マラソンが開催されます。

●マラソン(42.195 km)

北九州市役所前をスタートし、北九州国際会議場前をフィニッシュとするコース。

●ペアリレーマラソン(第1走者 約20.1 km、第2走者 約22.1 km)

フルマラソンと同じコースを2人1組でタスキをつないで走る、西日本総合展示場付近を中継点とするコース。

●ファンラン(3 km又は5 km)

マラソンへの参加は体力的に難しいが、大会の雰囲気味わってみたい方などに比較的気軽に参加しやすい距離を楽しみながら走るコース。



Q.いよいよ本番! スタート前の食事はどのようにすればいい??

A. スタート直前ではなく、2、3時間前に消化のよいものを食べ終わっておくのがベストです。体を冷やすもの、おなかにガスのたまる繊維質のものは控えて!

天候によっては体力を消耗することもあるので、レース中に補給できるゼリー状のドリンクも携帯することをお勧めします。

(スマイル・ランニング

有森裕子著 参照)

最近ランニングをしている方をよく見かけますよね! 自分もやってみたいけど、なかなか一歩が踏み出せない! という方もいらっしゃると思います。

初心者の方でも参加しやすいコースがあるので、この機会にぜひ始めてみては??



本・雑誌の検索・ご予約は、北九州市立図書館のホームページへ
<https://www.toshokan.city.kitakyushu.jp/>