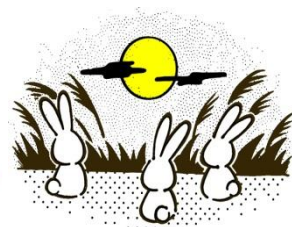


若松図書館だより

かいこう



2015年9月

『リハビリテーションとヒトと運動』

- 日 時 平成27年9月26日(土) 14:00~15:00
- テ - マ 「リハビリテーションとヒトと運動」
- 講 師 産業医科大学若松病院 リハビリテーション科
診療科長 岡崎 哲也(おかざき てつや) 先生
- 後 援 若松区医師会
- 会 場 若松図書館 学習室
- 申 込 参加費無料。お申し込みはカウンターで。
お電話やFAXでも受け付けております。
若松図書館 TEL 093-761-2942/FAX 093-761-2943



一般室おすすめ本コーナー

「お腹がすいていなくてもつい食べてしまうあなたへ」 著：スーザン・アルバース

出版社：サンマーク出版 タイトルコード：1000001525666

お腹がすいているわけでもないのについ食べ物を手にとってしまう……。誰もが一度はそのような経験をしたことがあるのではないのでしょうか。食べたら後悔することは分かっているのになぜだか手が止まりませんよね。本書には食べ物を頭の中から上手に追い出す50個ものコツが書かれています。50個なんて多すぎてどれから始めたらいいか分からなくなってしまいそうですが、目次から自分に合う面白そうな方法を見つけて少しずつ試してみてもいいかもしれません。そして、その方法も「リラックスをして呼吸する」「お気に入りの音楽を流す」「庭いじりをする」などの誰もがとりかかりやすい、簡単な方法ばかりです。多くのコツが書かれているので、その人に合った方法も見つかるはずです。

食べた後によく後悔してしまう人、ダイエットを簡単なことから始めたいという人におすすめの一冊です。

図書館カレンダー

9 月						
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	29	30			

10 月						
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	29	30	31

11 月						
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
29	30					

●開館時間

- ・火～金 9:30～19:00
- ・土日祝 9:30～18:00

●休館日

- ・月曜日
(祝日にあたる時はその翌日)
- ・館内整理日
(月末日。ただし月末日が日曜日の場合は開館し、翌月の第一火曜日を館内整理日とする)
- ・蔵書点検期間
(年一回 一週間程度)
- ・年末年始

若松図書館 9月行事予定表

日付	行事	時間
毎週木	おはなしのこぼこ (赤ちゃん向けおはなし会)	10:30～11:00
2日(水)	成人読書会「みらい」	10:00～12:00
5日(土)	朗読教室	10:00～12:00
5日(土)	道徳セミナー 「大切な人が認知症になったら」	14:00～16:00
8日(火)	母と子の読書会	10:00～12:00
12日(土)	英語でおはなし会	14:30～15:15
13日(日)	こどものつどい(工作会)	14:00～15:00
15日(火)	中国の古を学ぶ	10:00～12:00
19日(土)	朗読教室	10:00～12:00
20日(日)	成人読書会「ル・リーブル」	10:00～12:00
26日(土)	医療情報支援セミナー 「リハビリテーションと人と運動」	14:00～15:00
26日(土)	おはなしのじゅうたん (幼児向けお話会)	14:30～15:00
29日(火)	中国の古を学ぶ	10:00～12:00

若松図書館 リクエストベスト5!!

順位	予約数	書名	著者
1	15	火花	又吉 直樹
2	14	意次ノ妄	佐伯 泰英
3	8	桜(はな)吹雪	佐伯 泰英
4	6	豹変	今野 敏
5	4	地中世界のサバイバル	スウィートファクトリー
5	4	なりたい	畠中 恵
5	4	流	東山 彰良
8	3	頭は「本の読み方」で磨かれる	茂木 健一郎

(H27.7.15～8.14 調べ)



北九州市立若松図書館

〒808-0034 北九州市若松区本町三丁目 11-1
 ベイサイドプラザ若松 3F
 TEL 093-761-2942 FAX 093-761-2943

