

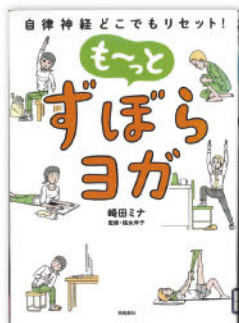
■10月のおすすめ本【季節の変わり目のセルフケア～秋バテをふきとばそう～】

暑さもやわらぎ過ごしやすい季節となりました。昼夜の寒暖差が大きいこの時期は、夏に溜まった疲れから「秋バテ」をひきおこしがち。「秋バテ」をふきとばし、この季節を快適に過ごすための本を紹介します。

『も～っとずぼらヨガ』

自律神経どこでもリセット!』

崎田 ミナ／著 福永 伴子／監修 飛鳥新社



簡単にできるポーズが多く紹介されており、無理なく自分のペースで取り組むことができます。また、見開きのまま置いておける製本のため、手でおさえることなくヨガができるのも魅力です。すきま時間に、まずはワンポーズから始めてみませんか？

『「謎に眠い」を解きほぐす 眠気の悩みをあきらめないセルフケア』

菅原 洋平／著 オーム社



日中に溜まった疲れを取るには睡眠が大切です。「食後は必ず眠くなる」「授業中に眠くなる」という経験はありませんか？眠気の謎を科学的に分析することで、その悩みを解決するヒントが見つかるかもしれません。

『今日もお疲れさま!超回復めし』

加藤 超也／著 主婦の友社



サッカー日本代表の長友佑都選手専属シェフである著者による「高たんぱく質×良質な脂質」を意識したレシピを紹介。アスリートを支えたノウハウが詰まったおいしいご飯を楽しみながら、今日も頑張った体を回復させましょう!

■読書週間イベント

第1弾「夜8時まで開館延長!秋の夜長は図書館で過ごそう」

日時 10月8日(木)～12日(月) 10:00～20:00

内容 本日の一冊チャレンジ!、夜のおはなし会 他

第2弾「本の世界を大ぼうけん!なぞとき&かるた」

日時 10月17日(土)～10月31日(土)

内容 なぞときクイズラリー、絵本カバーかるた



■10月・11月のイベント

イベント	日時
うんな防災フェスタ	11月1日(日)
落語絵本読み聞かせ	11月3日(火) 15:00～16:00

※イベントの最新情報・詳細は恩納村文化情報センターのホームページをご覧ください。



恩納村文化情報センター 10月の休館日

休館日 5日、13日、14日、19日、26日 資料整理日 15日

開館時間

平日 10:00～19:00 土・日・祝 10:00～17:00

お問い合わせ:恩納村文化情報センター ☎982-5432



ホームページ
<https://onna-culture.jp>



フェイスブック
@onnalibrary



インスタグラム
@onna_library



X(エックス)
@onnalib