

■9月のおすすめ本【健康寿命をのばそう!】

9月は厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。ご自身や家族の健康について考えてみませんか?

『JAL健康管理部
本気の!ラジオ体操講座』

KADOKAWA/編著 KADOKAWA



老若男女だれでも気軽にできる運動といえば、「ラジオ体操」です。簡単なストレッチに思えますが、本気でやると筋肉痛になるくらい効果があります。日本航空の社員が実践する健康に働くための秘訣です。

『手づくり健康食品』

健康美食ラボ/監修 朝日新聞出版



バランスの取れた食事を毎日摂るのはなかなか難しいですが、自分の体調に合った健康レシピをいくつか知っているといいですね。常備菜を活用した作り置き健康食品は、料理のアレンジとしても使えます。

『ミッフィーのよくわかる
病院の検査と数値のみかた』

奈良信雄/監修 エクスナレッジ



健康診断の検査結果の読み方や異常値が出た場合の検査・治療についてわかりやすく解説しています。生活習慣病や婦人科検診など、気になることがあれば受診前に読んでみてはいかがでしょうか。

■【イベントのお知らせ】沖縄国際大学 学外講座「うちなーぐち入門」

日時 9月11日(水) 18:00~19:30

対象 一般

場所 恩納村文化情報センター 2階図書フロア

定員 約30人

講師 西岡 敏 氏(沖縄国際大学教授)

※参加費無料・要事前予約



■9月のイベント

| イベント | 日時 |
|--|---------------------|
| ラジオ体操 | 9月の毎週日曜日(全5回) |
| ウィキペディア講座「身につけよう情報モラル ~食べ物を作り、情報は考え方を作る~」 | 9月4日(水) 18:00~19:30 |
| 「第5回 恩納村 図書館を使った 調べる学習コンクール」作品募集 | 9月1日(日)~29日(日) |

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

9月 □ 休館日 □ イベント開催日 □ おはなし会

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------------|------------|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 敬老の日 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 秋分の日 | 23 振替休日 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | | | | | |

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