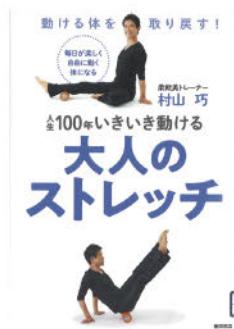


■1月のおすすめ本【寒さを吹き飛ばそう!】

年末年始の厳しい寒さに、つい家から出にくくなりますよね。でも、こんな時こそ運動を始めるよい機会です!体を動かした後は、スープなどでしっかり体を温めましょう。冬を元気に乗り切るための本を紹介します。

『人生100年いきいき動ける大人のストレッチ』

村山 巧／著 徳間書店



運動を始める前や後にはしっかりとストレッチがおすすめです。体を柔らかくすることでケガのリスクを抑えることができ、他にも冷えやむくみなどにも効果があります。体の悩みにあわせたストレッチで、軽やかに動ける体を目指しませんか。

『ゆる走りスロージョギング』

まきりえこ／著 オーバーラップ



60代でありながら筋肉量が90歳と言われた運動が苦手な著者が、マラソンに挑戦!歩くように無理なく走る「スロージョギング」の基本やジョギングを続けたことで実感できた効果など、運動のモチベーションを上げてくれる一冊です。

『発酵調味料でつくるからだにいい発酵スープ』

清水 紫織／著 朝日新聞出版



体を温めるスープ生活を始めてみませんか。味噌や塩麹といった発酵調味料は腸を整え、体を元気にしてくれます。年末年始で疲れた体を労わり、寒い冬を健康に過ごしましょう!

■大人のための朗読会

県内で活動する舞台朗読団体「沖縄可否の会」による朗読会を開催します。

日 時 1月24日(土) 18:00~19:00(開場17:45)

場 所 恩納村文化情報センター 2階図書フロア

出 演 沖縄可否の会(美里 博子・稻嶺 逸子)、美里 真帆[ピアノ伴奏]

▼予約フォーム



対 象 どなたでも

受付方法 電話・カウンター・予約フォーム

イベント	日時	場所
新春 図書館運だめしガチャ	1月6日(火)~20日(火) 村外在住の方 1月11日(日)~	恩納村文化情報センター 2階図書フロア
新春 かるた大会	1月11日(日) 14:00~16:00	恩納村博物館 1階研修室

*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。

1月の休館日

1~3日、5日、13日、14日、19日、26日

資料整理日 4日 年末年始の休館日 1月5日まで

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