

藪塚本町 図書館だより

2025年11月号

NO.111

太田市大原町 505-2 TEL 0277-78-0512

<http://www2.lib.ota.gunma.jp>

10月29日(水)～11月5日(水)
蔵書点検のため休館となります

- ◇ 図書・雑誌はブックポストへ返却できます
- ◇ CD・DVD・ビデオは破損の恐れがありますので、開館時にカウンターへ返却してください
- ◇ 中央・新田・尾島図書館でも返却できます
- ◇ 電話での貸出期間延長はできません
(ホームページでの延長は可能です)

ご協力をよろしくお願いいたします

ミニ古本市のご案内

- 日時：11月6日(木)～
- 場所：図書館入り口 風除室

除籍となった図書資料を無料提供します。
期間中はジャンルを問わず、様々な本や雑誌が並びます。

《おねがい》

ひとり1日1回、
5冊までとなります！



©YABUZUKA

《11月の休館日》

10/29(水)～11/5(水)、10日(月)、17日(月)

24日(月)、25日(火)

筋トレのすすめ

みなさん筋力維持はできていますか？

何もしなければ30歳前後から自然と筋肉量は低下していきます。

筋肉は体を動かすために不可欠なもので、健康の維持にも大きく関わっています。

筋トレは何歳からでも始めることができます。そして何歳であってもトレーニングを継続することにより効果が確実に出ます！

普段から運動習慣がある人もない人も、この秋に筋トレを始めてみてはいかがでしょうか。

タイトル	著者名	請求記号
75歳の親に知ってほしい!筋トレと食事法	大坂 貴史	S2 493
足腰は1分で強くなる!	高子 大樹	S2 498.3 タ
30秒で体力がつくスゴイもも上げ	吉原 潔	S2 498.3 ヨ
ドクターズスクワット	吉原 潔	S2 498.3 ヨ
老筋トレ	枝光 聖人/監修	S2 498.3 □
飲むだけで筋肉がつきやすくなる 70歳からの筋トレスープ	土田 隆	S2 498.58
逆腹筋の教科書	中村 尚人	S4 595
一番効果的な家トレ&ストレッチ	齊藤 邦秀/監修	S4 780
ヘタ筋トレ	森 拓郎	S4 780
プロトレーナーが本気で教える完全体幹教本	木場 克己	S4 780
若返り筋トレやってます!!	こいし ゆうか/イラスト漫画	S4 780
やせ筋トレ姿勢リセット	とがわ 愛	S6 595

～乳幼児向けの読み聞かせ～

《おはなし会》

11月19日(水) 11時～11時30分

絵本の読み聞かせや
手遊びをしています♪



©YABUZUKA

★図書館の資料は汚したり破いたりしないよう、ご協力をお願いします。状態によっては弁償していただく場合もあります。

DVDなどは高額になりますので、お取り扱いには十分ご注意ください。