

《「秋の園芸教室」 10月11日（水）》



愉快的福見先生

じょうずに
植えられました

《「らくらく健康ストレッチ（2）」 10月26日（木）》



さわやか
野口先生



2時間みっちり
ストレッチ
でも
気分最高！



〔図書室の新着図書〕

一般図書	著者名	一般図書	著者名
ヒロイン	桜木 紫乃	ミドルノート	朝比奈 あすか
仕事のパフォーマンスを上げる、整理術・習慣術	堀江 恵治	運動脳の鍛え方	茂木 健一郎
孝明天皇毒殺説の深層に迫る	中村 彰彦	児童図書	
みそ 酢 米ぬか 体が整うそうごいやせレシピ	石原 新菜	飼えたらすごい生きもの図鑑	小宮 輝之
気まぐれ用心棒深川日記	聖 龍人	チリンのすず	やなせ たかし
頭のいい人が話す前に考えていること	安達 裕哉	はじまりは一冊の本！	濱野 京子
交渉人・遠野麻衣子 ゼロ	五十嵐 貴久	ココロノナカノノ	戸森 しるこ

少し前にTVの「アハ体験」でお茶の間にも有名になった、脳科学者の茂木健一郎氏の「運動脳の鍛え方」が入荷します。「脳の機能を高めるのは、運動がすべてだった。運動するだけで記憶力・集中力・創造力などの脳の機能が大幅にアップ。運動は今の時代に活躍するための必須のスキル。」という内容です。運動脳については、スウェーデンの精神科医アンデシュ・ハンセンの著書が先行していて大ベストセラーです。こちらもおすすです。さらには、ハンセンの「スマホ脳」は衝撃の内容。スマホによる人間の能力低下を指摘します。こちらも超おすすです。（かす）

【毎週（月曜）休館日】 12月は、4日・11日・18日・25日。29日～1月3日もお休みです。