



# としょしつだより



**◆関連図書**  
**マンガで読む 人生がときめく片づけの魔法**  
 近藤麻理恵・著  
 ウラモトユウコ…マンガ  
 世界的ベストセラー『人生がときめく片づけの魔法』の「片づけメソッド」がマンガでわかります。このマンガを読むだけで、こんなまじりの考え方・進め方がしっかりと学べるようになっていきます。

良い年末年始を迎えるために…

早いもので、今年も残りわずか!! 年末の大掃除が始まりますね。お掃除が苦手…と思う方もいるかと思えます。この本を読めば、苦手なお掃除も楽しくできるかも!?

図書室休室日のお知らせ

12月							1月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	3	4	5	6	7	8	9
6	7	8	9	10	11	12	10	11	12	13	14	15	16
13	14	15	16	17	18	19	17	18	19	20	21	22	23
20	21	22	23	24	25	26	24	25	26	27	28	29	30
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30
							31						

は休室日  
 開室時間：午前8時30分～午後5時15分



**◆一般図書**  
**志麻さんのベストおかず**  
 タカノリ志麻…著  
 TVで話題沸騰の予約の取れない、伝説の家政婦志麻さん。「おいしい」のレシピ集。料理が苦手でも、この本を見ればおいしいご飯が作れるようになるかも!

- × 新着図書紹介 ×
- ・思い出のトランプ / 向田邦子
  - ・北一輝と二・二六事件の陰謀 / 木村時夫
  - ・豊臣秀長 上・下 / 堺屋太一
  - ・紙のピアノ / 新堂冬樹
  - ・厚物咲 / 中山義秀



**◆児童図書**  
**こまったこまったサンタクロース**  
 マシュー・プライス…文  
 エロール・ル・カイン…絵  
 いわくちちはる…訳  
 プレゼントを持ってやってきたサンタさんが、煙突のないお家に困っています。迷子になったサンタさんに入口を教えあげてね。次のページへの入口がめくれる仕掛け絵本になっています。

**●年末年始について**  
 令和2年12月29日(火)～令和3年1月3日(日)までお休みになります。開室は令和3年1月4日(月)になりますので、お間違えの無いようお願い致します。

**●寄贈本について**  
 今回(10月1日～10月31日)は4名の方に寄贈頂きました。登録6冊/リサイクル0冊・合計6冊ありがとうございました。



Jヴィレッジフィットネスクラブ特集 ～第一弾:マシン紹介その②～  
 随時見学可能です! 事前予約もなし!!

Jヴィレッジフィットネスクラブについて、少しずつご紹介をしていきます!! 気になるマシンや設備などございましたら、ぜひご見学を!

<b>RUN1000 RUN600 (ランニングマシン)</b> 時速0.4～27.0キロメートルのスピードと最大18%の傾斜角を持ちウォーキング、ランニングどちらにも対応しております。初心者から上級者まで足の着地点に応じて適切な固さを持った走行面で自然な走り心地が体感できます。テレビも搭載されているので飽きることなくトレーニングを行えます。 設置：5台	<b>BIKE (バイク)</b> 本物のロードバイクに乗ったような爽快感が特徴です。手を置く場所が3か所あり、1台で3つの異なるトレーニングポジションで行うことが可能です。座席の高さも簡単に調節出来ます。また、ペダルの幅も広くなっており、安全性とサポート力を確保しております。 設置：2台
--	---

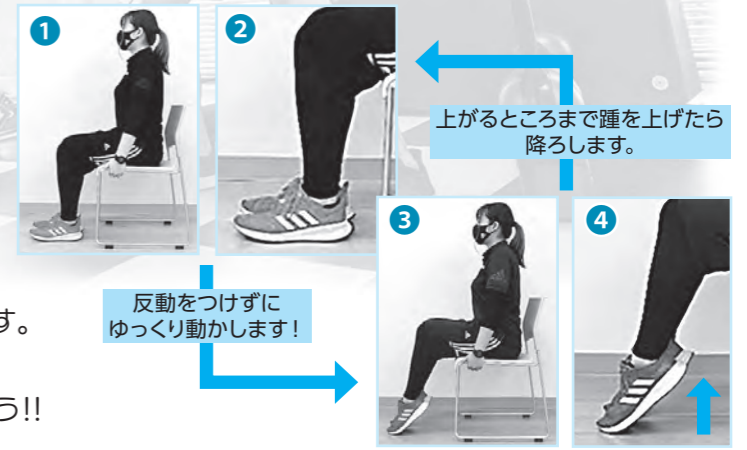
今回のワンポイントレッスン!!

椅子を使って「美脚」トレーニング!

第二の心臓と呼ばれている「ふくらはぎ」を動かすことでむくみの改善にもなります!

カーフレイズ

- 方法
- ・椅子に座り、足を腰幅に開きます。(写真①・②)
  - ・かかとを2秒かけて上げ、2秒かけて下ろします。(写真③・④)
  - ・10往復を目安に左右3セットずつ行いましょう!!



Jヴィレッジフィットネスクラブ

**入会金 ¥0**

**新プラン登場!**

**ビジネスプラン** 高校生以上のプランとなります。  
 月額: 8,500円(税込)

**ジュニアプラン** 小、中学生限定のプランとなります。  
 月額: 4,500円(税込)

※10歳以下もしくは身長130cm以下のお子さまのプールご利用は、保護者の方も入水をお願い致します。  
**1ヵ月単位で利用可能! 利用回数の制限なし!**  
 詳しくは来月号または、Jヴィレッジフィットネスクラブへ直接お問い合わせください。

**レベルアップ!**

- ・椅子の後ろに立ち背もたれを掴みます。上記と同じようにかかとの上げ下げを行いましょう

**お問い合わせ先**  
 Jヴィレッジフィットネスクラブ  
 ☎0240-23-7013

**営業時間のご案内**

火曜～金曜	午前10時～午後9時 (最終入場 午後8時30分)
土・日・祝日	午前10時～午後5時30分 (最終入場 午後5時)

定休日 月曜日(祝日の場合も休館となります。)

Jヴィレッジフィットネスクラブ  
 トレーナー  
**櫻村 結理** (かしむら ゆり)  
 ●好きなスイーツ  
 いちご大福、かしわ餅

