

## 5月のおすすめ本 『最近、体を動かしていますか?』



『痛くない! 疲れない! 歩き方の教科書』  
木寺 英史/著

私たちは普段、無意識に歩いています、その「歩き方」で大丈夫ですか?  
老後も元気に歩けるようにするために、自分の「歩き方」について改めて意識してみましょう!



『今日から自宅がジムになる宅トレ』  
坂詰 真二/著

自宅でできるストレッチ・筋トレ・有酸素運動のトレーニングを紹介した一冊。  
コストや移動時間をかけずに自分のペースで健康な体を手に入れよう!



『超ラジオ体操 毎日4分で超快適!』  
谷本 道哉/著

ラジオ体操をすると体が軽くなり心も穏やかになりますね。本書は「ラジオ体操第一」をバージョンアップした体操です。ぜひ皆さんも今日から少しずつ始めてみませんか?

## 国立国会図書館よりお礼状をいただきました

国立国会図書館より、【レファレンス協同データベース】事業の協力についてお礼状を頂きました。恩納村文化情報センターは5年連続となります。

「レファレンス協同データベースとは?」

国立国会図書館が全国の図書館などと協同で作っている、調べ物のためのデータベースのことです。

皆さんの疑問や質問をどう解決したか?という事例を全国から集め、図書館の職員や一般の人が活用できるように公開しています。



## 5月のイベント

イベント	日程
おはなし会	毎週土曜日 11:00~11:30
Anneさんのえいごでおはなし会	第3土曜日 11:00~11:30
ドッグふれあいイベント「人と関わる犬の仕事を知ろう!」	5月3日(水) 13:00~14:00

※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。

## 恩納村文化情報センター 5月の休館日

休館日 1日、8~11日、15日、22日、29日

資料整理日 18日

●文化情報センターに関する情報は、ホームページやSNSで確認できます。

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



ツイッター  
@onnalib