

デジタル・ミニマリスト
本当に大切なことに集中する

カル・ニューポート／著
池田真紀子／訳
早川書房

SNSを見たり、いいねをしたりがとまらない…。30日間の“デジタル片づけ”で人生を変えるシンプルで豊かな生き方「デジタル・ミニマリズム」を紹介。

図書館スタッフが
えらぶ

今月のオススメ



子ども



ぼくたちのプレゼントはどこ？

リチャード・スキャリー／さく
木坂 涼／やく 好学社

クリスマスの朝、一番に起きてきたのは2匹のねずみくんたち。たくさんのプレゼントをのぞいて、何かを探しているみたい。プレゼントをもらうワクワク感が伝わる絵本です。



ぬいぐるみのおとまり会

あなたのお気に入りのぬいぐるみが図書館でお泊りできます。

- と き** 12月15日 午前10時30分～
ところ 児童室
定 員 10人
申し込み 12月10日 12月13日に直接
または電話で
図書館へ。

★返却時におとまり会の写真プレゼント！



貸出点数を変更します

年末年始休館のため、本、紙芝居、視聴覚資料の貸出を各10点に変更します。
※DVD、ビデオは1人2点まで。

- と き** 12月14日 27日 日

海のコト、何でも学べる！
三谷水産高校展

- と き** 12月14日 22日 日
午前9時～午後7時
ところ 展示室



市民体育センター

☎ 69-3241

今月のおすすめ

●ヨガ教室 中級

呼吸と身体の動きを連動させる方法を習得します。

- と き** 1月9・16・23・30日 日
午後1時30分～2時30分

●小学生向けヒップホップダンス初心者

楽しみながら参加できます。

- と き** 1月15・22・29日 日
午後6時30分～7時30分

●ルーシーダットン

タイ生まれのスロー・エクササイズ。

- と き** 1月10・17・24・31日 日
午前9時30分～10時30分
午前10時45分～11時45分



魅力的な講座や教室をたくさん開催中！

蒲郡市民体育センター

🔍 検索

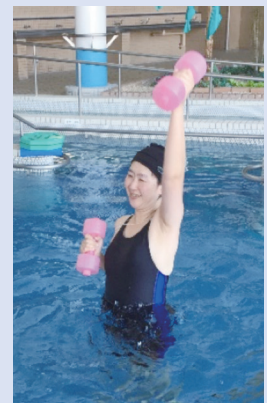
ユトリーナ蒲郡

☎ 57-0123

●水中ストレッチ教室

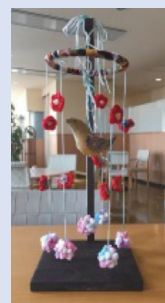
マンツーマンで道具を使ったストレッチを行います。

- と き** 毎週木曜日
午後2時～3時
※先着5人10分程度



●和布で季節の小物づくり

- と き** 12月14日 日
午後1時15分～
参加費 1,000円



キッズダンスや脳トレなど、魅力的な講座や教室をたくさん開催中！

ユトリーナ蒲郡

🔍 検索