

実は知らない？！

塩尻市立図書館の 得 な使い方

教えます♪



2018年秋号
vol.30
塩尻市立図書館発行

①塩尻市に住んでいなくても借りられます

塩尻市立図書館では塩尻市に在住の方、通勤通学している方はもちろん、近隣の市町村に住んでいる方でも利用登録していただくことができます！
松本広域、諏訪、上伊那、木曽、大北地域の方までたくさんの方にご利用いただいています。

②予約ができます

せっかく図書館に来たのに借りたかった本が貸出中…なんてことはありませんか？ 塩尻市立図書館ではインターネット予約(※)ができます。用意できてから1週間取り置きしているから、読みたい本が確実に取りに行けて便利！

※ インターネット予約をするには事前の利用登録とメールアドレスの登録が必要です。

③本のリクエストができます

「図書館にある本って古いでしょ？ 私の欲しい本はないな…」と
思っているあなたにお知らせです！
塩尻市立図書館には「リクエスト」という機能があります。
もし読みたい本が図書館にない場合、1人あたり年間に10冊まで
図書館に「購入希望」としてリクエストができます。
買えない本の場合は、他の図書館から借り受けて(相互貸借サービス)
読みたいと思っているあなたの元へお届けします！

などなど、便利に使っていただくために色々なサービスがあります！
本が好きなあなたにも、困ったことがあるあなたにも、
楽しいことが好きなあなたにもぜひ遊びに来てほしい図書館です。

詳しくは塩尻市立図書館(0263-53-3365)まで

Wa・Ka・Ba



特集：目指せカッコいい身体！

美味しいものが増えるこの季節…
気づけばついつい食べ過ぎちゃう>>
そんなあなたは、食べた分だけ運動して
カッコいい身体を作りましょう✧

まずは日頃のストレッチ
から始めましょう！

自分にあった運動を
見つけましょう！

授業前に眠気を吹き飛ばせ！

- ①足を腰幅より少し大きめに開く
- ②肩甲骨を引き寄せて後ろで手を組む
- ③膝裏を伸ばしたまま腰からそっと前に倒れる
- ④そのまま深呼吸で20秒キープ！
- ⑤頭を最後にそっと起き上がるとスッキリ

『職場で家で学校で
働くあなたの疲れをほぐす
すごいストレッチ』より

集中力をUPさせる！

- ①まっすぐ立ち、足を腰幅に開く
- ②腹筋に力を入れて背筋を伸ばしたまま腰をおとす
- ③ひじを伸ばして両腕を上げ、深呼吸をしながら20秒キープ！



ランニング

秋はランニングの季節！
景色を楽しみながら
走るのはいかが？



楽しいランニング



女のキレイは30分でつくれる

ヨガ

精神的にも肉体的にも
スッキリできちゃう！
ホットヨガも人気です☺



椅子ヨガ



NEKOYOGA

ピラティス

多くのスポーツ選手も
取り入れているとか。
筋力をつけたい人に
おすすめです！



4週間プログラム
ピラティス



プロフェッショナル
ピラテーティス