



特集 男性支援講座

男性限定

12月18日(木)開催

「いつまでも楽しく 健康に！ 筋トレ＆呼吸法」

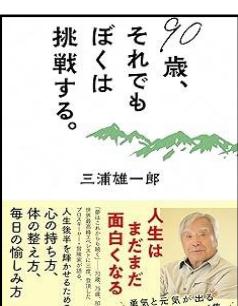


新着

シニアのための筋トレ学 「生活筋力」の土台をつくる方法

石井直方/著
草思社/刊

- ・「足腰年齢」や「体力年齢」を具体的に評価できる測定法を紹介。
- ・スロートレーニング(スロトレ)の効果を多数の研究で実証的に解説。
- ・シニアにもやさしい具体的メソッドを紹介！
- ・椅子を使った簡単なエクササイズや習慣化のコツも丁寧に紹介。



新着

90歳、それでもぼくは挑戦する。

三浦雄一郎/著
三笠書房/刊

「人生はまだまだ面白くなる」70歳、75歳、80歳で世界最高峰のエベレストに登頂した、稀代のプロスキーカー・冒険家が語る、人生後半を輝かせる心の持ち方、体の整え方、毎日の愉しみ方。勇気と元気が出るエッセイ集。



<増補版>弘兼流 60歳からの手ぶら人生

弘兼憲史/著
中央公論新社/刊

定年後は持ち物や人間関係を整理し、身軽に人生を楽しもう！『課長島耕作』などで知られる漫画家が60歳からの理想の生き方をつづったベストセラーの増補版。



情報コーナーの利用について

貸出:1人2冊まで、2週間(延長可)

対象:長岡市在住・在勤・在学の人

※図書の貸出しには

「情報利用者カード」の登録が必要です。

カードの登録には、運転免許証など、

本人確認が出来るものをお持ちください。

◇編集・発行◇

長岡市男女共同参画センター“いこ～る”プラス

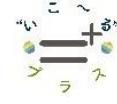
〒617-0833 京都府長岡市神足2丁目3番1号

長岡市立総合交流センター6階

TEL 075-963-5501 FAX 075-963-5521

E-mail: danjo-c@city.nagaokakyo.lg.jp

開館時間: 午前9時～午後5時(日・祝を除く)





2月14日(土)開催 「**パパが学ぶ** 今すぐできる整理収納術
～整理収納からはじめる暮らしの効率化～」



2/14 講座講師の推薦本

ふたりは同時に親になる 産後の「ずれ」の処方箋

狩野さやか/著
猿江商會/刊

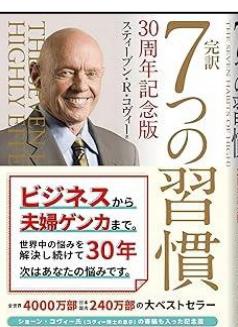
「ふたりで笑っていっしょに楽しく育児をしたい」そう思っていたはずの2人は、なぜ出産を機に「ずれ」はじめてしまうのか……。終わることなき保活やワンオペ育児に忙殺される「あきらめママ」と、そんなママの理解不能な不機嫌さに思わず「無関心をよそおうパパ」の心のからくりを解き明かす1冊。

2/14 講座講師の推薦本

完訳 7つの習慣-30周年記念版

スティーブン・R・コヴィー/著
フランクリン・コヴィー・ジャパン/訳
FCE (キングベア出版) /刊

ビジネスから夫婦ゲンカまで。世界中の悩みを解決し続けて30年。自分を変える、パワフルな教訓。あらゆる年代、あらゆる職業の人々の道しるべとなる“キング・オブ・ビジネス書”。ショーン・コヴィー(コヴィー博士の息子)の寄稿も入った記念版。



新着

フルオートでしか洗濯できない人の 男の家事

五藤隆介/著
秀和システム新社/刊

「男が知らない家事のツボ」「パートナーとのディスコミュニケーションを解消する方法」「たのしい家族会議の開きかた」「家事を夫婦でたのしむコツ」を、おもしろ真面目に解き明かします。妻に「今日の晚ごはんどうする?」と聞かれ、思わずムッとした経験がある、すべての男性へ本書を贈ります。



新着

男も育休って、あり?

羽田共一/著
雷鳥社/刊

慌ただしい育児を夫婦で日々試行錯誤しながら、家の環境づくり、保険・光熱費などの見直し、など日常を豊かにマネジメントする事例が豊富に出てきます。育休取得にあたって気になるお金の問題、保活、育児に役立つアイテムなども、実例を挙げながらご紹介。



新着

新しい収納の教科書 「浮かせる」「立たせる」「寝かせる」でどんな家も片づく

赤工友里/著
KADOKAWA/刊

収納を変えれば、●1歩も動かず、秒でできるように●何でもついでにできる。苦にならない●家にあるものが一目瞭然。無駄買ひなし●家族が手伝ってくれる●いつも片づく。家事がラク。家が片づかないのは“人のせい”ではなく“収納のせい”です。片づけで、時間、お金、空間、ゆとりが手に入ります。

