



図書館 ×

鹿嶋市立中央図書館

ヨガ

Yogga

当事業は独立行政法人
日本スポーツ振興セン
ターとの共催事業です。

Read Book & Lead Active!

**あなたの未来は
図書館でつくられる**

参加費

500円/1回

【1月】

| | |
|---------|------|
| 8日 (水) | 14時~ |
| 17日 (金) | 11時~ |
| 22日 (水) | 14時~ |
| 26日 (日) | 11時~ |

@鹿嶋市立中央図書館
鹿嶋市宮中2398番地1

各回20名
限定!!

【申込先】

鹿嶋市教育委員会スポーツ推進課
TEL 0299-82-2911 (内線563)
sports1@city.ibaraki-kashima.lg.jp

【講師】

松浦葉子 氏

(ヨガインストラクター)



「スポーツのまち 鹿嶋」 キャンペーン

「図書館×スポーツ」コラボ企画

図書館でヨガ教室

申込は下記にあります

現在スポーツ推進課では、中央図書館と協力をし図書館でのヨガ教室、スポーツ健康関連本の特集コーナー設置など様々なコラボ企画を実施しております。ぜひ、この機会に図書館に足を運んでスポーツと健康について考えてみてはいかがでしょうか。

JAPAN SPORT
COUNCIL
日本スポーツ振興センター

LIBRARY
&
SPORT

図書館
× スポーツ
プロジェクト

Read BOOK
Lead ACTIVE

～読書でもっとアクティブに～

このキャンペーンは
(独) 日本スポーツ振興センターと鹿嶋市が連携・協働で取り組む「図書館×スポーツプロジェクト」の一環として実施されるものです。

BOOK 図書館

興味・関心はあるけど
なかなか行けない皆様へ

● **読書をする人は健康寿命が延びる!**

健康寿命を延ばすためには、食事や運動などの生活習慣の改善が有効だとされています。しかし、意外なことに読書も有効であることが様々な調査で明らかになっています。

以下、「すこやか健保2019年6月号」より抜粋

「読書と寿命」に関する研究では、「本を読む人」と「まったく読まない人」では、「読む人」のグループの方が2年近くも寿命が長い。

読書では集中力が脳をリラックスさせることで、わずか6分間の読書でストレスが3分の2軽減していることも研究で明らかになっている。

● **図書館と健康寿命の意外な関係**

ある番組が開発したAIの分析によると、「本や雑誌を読む」習慣は運動や食事よりも多くの健康要素とつながっていた。

また、ある研究では「図書館が近くにある人は要介護リスクが低い」、「本・新聞・雑誌を読んでいた人は読んでいなかった人より要介護認定を受ける人が少なかった」という調査結果が出ている。

図書館は誰でも無料で利用できます。そんな図書館が健康寿命につながるなら、使わない手はないですね! まずは行ってみませんか?

Be Active!
Be Beautiful!

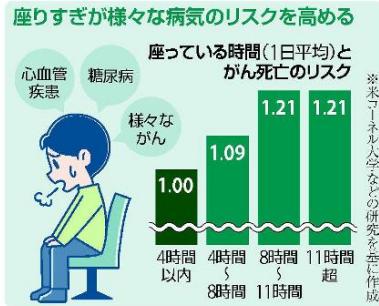
ACTIVE 運動・スポーツ

興味・関心はあるけど
なかなかできない皆様へ

● **1日どのくらい座っていますか?**

「座りすぎ」の健康リスクが日本でも指摘され始めています。読書を始めるとつい時間を忘れてしまいがちですが、休憩を入れて、身体を動かしてみることはとても重要になってきます。ほんの数分から運動を始めてみませんか?

以下、「岡浩一郎『座りすぎ』が寿命を縮める』より抜粋



● **座りすぎが身体に悪影響を与える!**

シドニー大学の研究者たちが世界20カ国の成人を対象に、平日の座位時間について調査した結果、日本人が最長で1日420分=7時間であるとわかった。20カ国中でもっとも長い。最近の研究では、座りすぎはがん死亡のリスクを高めると指摘されている。』

『あくまでも座ることが体に悪いのではなく、座りすぎが体に悪いのだ。意識的に座っている時間を中断するようにすれば、健康寿命が伸びてQOL (Quality of life=生活の質) も上がる。』

JAPAN SPORT
COUNCIL
日本スポーツ振興センター



鹿嶋市

「スポーツのまち 鹿嶋」キャンペーン開催

友だち登録 LINE公式アカウントはじめました!

QRコードを読み取って、
LINE公式アカウントの登録をお願いします



このLINE公式アカウント(鹿嶋市版)は日本スポーツ振興センターが管理運営しているものです。

ヨガ教室の詳細及び申込方法

会場: 鹿嶋市立中央図書館 視聴覚室

参加費: 各回500円

定員: 各回20名の先着順となります。

申込み: 電話またはメールにてお申込みください。

メールの場合は件名にヨガ教室申込み、本文に住所、氏名、年齢、連絡先、希望日を記載し下記メールアドレスまでお申し込みください。
鹿嶋市教育委員会スポーツ推進課宛て

E-mail: sports1@city.ibaraki-kashima.lg.jp

講師: 松浦 葉子 氏

※マットにつきましては貸し出しを行っております。

【お問合せ先】鹿嶋市教育委員会スポーツ推進課

TEL: 0299-82-2911(内線563)

【受付時間】8:30~17:15(土・日・祝祭日を除く)