

件名	市立図書館 BOOK YOGA 冊子制作	問合せ	市立図書館 22-0706
内 容			
<p>市立図書館では、地域おこし協力隊・ヨガインストラクターの天野智佳さんとコラボし、ヨガと図書館のPRのため、ヒーリング冊子「BOOK YOGA」を作成しました。</p> <p>ヨガは無理なく体を動かしゆっくりとした呼吸法により心身共にリラックスできる身近な運動です。</p> <p>こんな時だからこそ、ヨガのポーズで体を気持ちよく伸ばし、図書館司書のお薦め本で「くすっ」と笑い、体も心も軽くなっただければ幸いです。</p>	<p>内容 ■ よく聞かれる 7 つのお悩みをヨガの精神と図書館司書のお薦め本で解決</p> <p>配布方法 ■ 協力隊主催のヨガイベント参加者や 1 月以降図書館イベント参加者に配布予定 県内図書館や学校図書館にも寄贈予定</p> <p>今後の展開 ■ BOOK YOGA のイベント化</p> <p>1 月下旬には、本の重さで体に負荷をかけながらヨガを行う BOOK YOGA を開催 (現在のところオンライン開催予定)</p> <div data-bbox="1182 671 1709 1385" data-label="Image"> </div>		