



お出かけ、お家、雨の季節をどう過ごしますか？

★『大人の水泳 きれいなフォームでゆったり健康的に泳ぐ！正しいカラダの使い方がわかる』
笹原辰夫／監修 日本文芸社 2019年



水中ウォーキング、水中ストレッチなど気軽にできるものから4泳法まで。大人の水泳の魅力が詰まった1冊です。

水泳は何歳からはじめても十分に楽しめます。加齢によって衰えた運動機能を、水泳で無理なく取り戻しませんか。

与野図書館の隣にある「下落合プール」の屋内プールは、通年、もちろん雨の日にも利用できます。この機会にぜひ…！

★『いっしょに!おうちクッキング 料理がどんどん楽しくなる!』
東京ガス「食」情報センター／著 講談社 2011年

目玉焼きやおにぎりから、帝国ホテル総料理長や中国料理店シェフによる本格レシピまで。子どもと作れる料理やおやつレシピが、調理過程の写真とともにわかりやすく紹介されています。

一緒に台所に立つのも、大切なコミュニケーションの時間。
子どもの豊かな感性と心を、家庭のキッチンで育みませんか。



お出かけ



- ★『一度は行きたい全国の水族館 人気水族館 70 スポット掲載』 昭文社 2018年
- ★『工場見学社会科見学 首都圏 2023』 昭文社 2023年
- ★『大宮食本ぴあ 与野・岩槻 大宮エリア全域の美味しいお店 180 軒!』 ぴあ 2015年
- ★『てっばくにいこう! 鉄道博物館完全ガイド』 小学館クリエイティブ 2019年
- ★『カフェのある美術館 素敵な時間を楽しむ』 青い日記帳／監修 世界文化社 2017年

お家で



- ★『親子でのびやか楽しいキッズヨガ』 友永淳子／監修 メイツ出版 2017年
- ★『おうちでできちゃう!カスタマイズお直し』 高畠海／著 新星出版社 2021年
- ★『つくおき 週末まとめて作り置きレシピ』 nozomi／著 光文社 2015年
- ★『こどもおうちあそび大全 0・1・2 歳～ 才能が大きく育つ!』
横山洋子／著 永岡書店 2021年
- ★『ボトルアクアリウム 小さな容器で楽しめる“癒しの水草レイアウト”』
千田義洋／監修 日東書院本社 2015年
- ★『かわいいポケット折り紙 気軽に折れて楽しく使える』
藤本祐子／著 日貿出版社 2017年

雨の季節に



- ★『さいたま市内水ハザードマップ 中央区』 さいたま市 2021年
- ★『天気痛 つらい痛み・不安の原因と治療方法』 佐藤純／著 光文社 2017年
- ★『雨の名前』 高橋順子／文 佐藤秀明／写真 小学館 2001年
- ★『さいたま市洪水ハザードマップ 鴨川・鴻沼川・新河岸川など』 さいたま市 2025年
- ★『日本のアジサイ図鑑』 川原田邦彦・三上常夫・若林芳樹／著 柏書房 2010年