

健康や医療に関する本は
こちらにあります

1階 健康・医療情報展示

- テーマ展示
- 健康・介護関連雑誌
- 市や県等の発行するパンフレット類

2階 健康・医療情報コーナー

- 医療や健康の本
- 病気別の闘病記や
医療手記
- 生と死について
考える本
- 市や県等の発行するパンフレット類



ご利用にあたって

- ◆ 特定の医療機関や治療法を薦めるものではありません。
- ◆ 医療に関する情報・知識は常に変化しており、図書館の情報が全てではないことをご留意ください。
- ◆ 図書館では資料や情報の提供のみを行います。病気の診断や治療についてのアドバイスはできません。



ホームページで調べられます



開館時間・休館日

平日 午前9時～午後7時
土・日曜日・祝休日 午前9時～午後5時
休館日：毎週火曜日
(※祝休日の際は開館。翌平日が休館)
年末年始：12月29日～1月3日
館内整理日：1月4日
特別整理期間：毎年1回2週間程度

アクセス

〒249-0006 神奈川県逗子市逗子 4-2-10
TEL 046-871-5998 (自動音声応答)
FAX 046-873-4291



逗子市立図書館 おさんぽ map

～ 図書館ができる
健康づくりのお手伝い～

図書館の中をお散歩してみませんか？

「運動」「食事」「社会参加」は、健康の
3つの柱です。
図書館で、歩いて「運動」しながら、
「食事」や「社会参加」の情報にもふれて
日々の健康づくりに役立てましょう！



逗子市立図書館
2022年8月改訂版

運子市立図書館 おんほmap

1階

first floor

→のルートで図書館の中を1階から3階まで歩いてみましょう。
“本との出会いと健康づくり”の、まさに一石二鳥！

スタートする前の軽い準備運動と、水分補給をお忘れなく。
無理せず、自分のペースで歩いてくださいね。

ここから
スタート!

入口を入ってすぐ正面右に
健康・医療情報(展示)
コーナーがあります。

続いて**2階へ!**
足元に気をつけて。
階段は何段
ありますか?

おいっちに、
おいっちに、...

児童コーナー付近では、
子どもたちの飛び出しに
ご注意ください。

休憩も大切。
自分のペースで
歩いてくださいね。

ひとやすみ、
ひとやすみ、...

健康・医療情報展示です。

2か月ごとに異なるテーマで健康医療関連
の本を展示しています。

健康・介護関連の雑誌もあります。

背面にある
市や県等の発行するパンフレット類
にはお役立ち情報も。
ぜひ手に取ってみてください。

中高生向けのこのコーナーには、
字が大きく、年配の方にも
読みやすくて分かりやすい本が
あります。

窓の外には
四季折々の植物が。
きれいですよ。

1階のまとめ

→ : 74 m

😊 裏面へ...

2階に到着！

一般図書の本棚周りをくまなくぐるぐる歩くと、238mです。

もう少しがんばって、3階にも足を運んでみませんか。

健康・医療情報コーナーです。

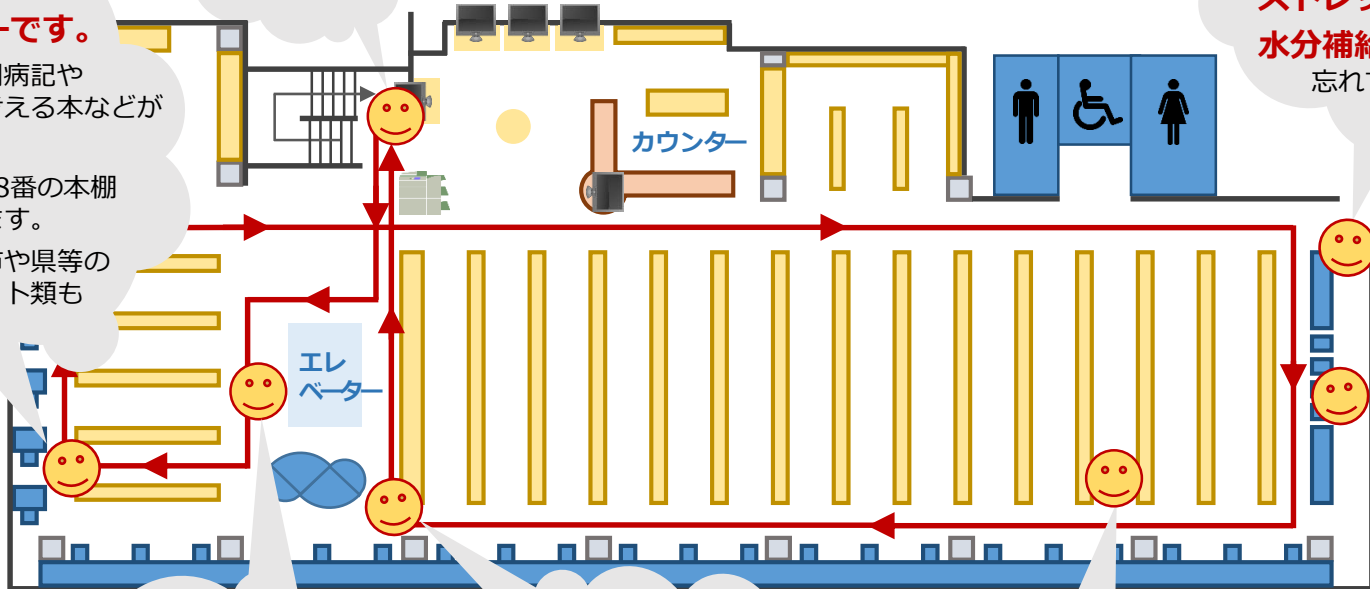
医療や健康の本、病気別の闘病記や医療手記、生と死について考える本などが並んでいます。

運動法や食事療法の本は、38番の本棚（エレベーター側）にあります。

エレベーター横には、市や県等の発行するパンフレット類もあります。



2階のお散歩は
 ここから
スタート！



窓に向かって並ぶ椅子で
 しばしの**リラックス**。

ストレッチもおすすめです。

水分補給も
 忘れずに。



ふう、気持ちいいー

料理の本は8番
 の本棚（窓側）、
 運動の本は11番の本棚
 （窓側）にもあります。

気になる本が見つかったら、
 窓際でゆったり読書でも
 いかがでしょう
 （こちらの椅子は自由に
 使っていただけます）。

自分の**歩幅を意識**して
 いますか？

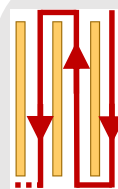
エレベータ横の壁の幅は3.9mです。
 何歩で歩いているか数えて、
 壁面の表①から自分の歩幅を求めま
 しょう。

また、表②を見て、自分の歩幅が
 平均より狭いor広いかを確認して
 みましょう。

本棚でスクワット。

背の低い本棚には
 写真集や画集などの
 大きな本が並んでいます。

本のタイトルを見ながら
しゃがんで歩いて
 みましょう。



一つの本棚の周りを
 歩くと21mです。

すべての本棚の間を
 左の図のように
くまなく歩くと
 2階全体で238m
 です。

2階のまとめ

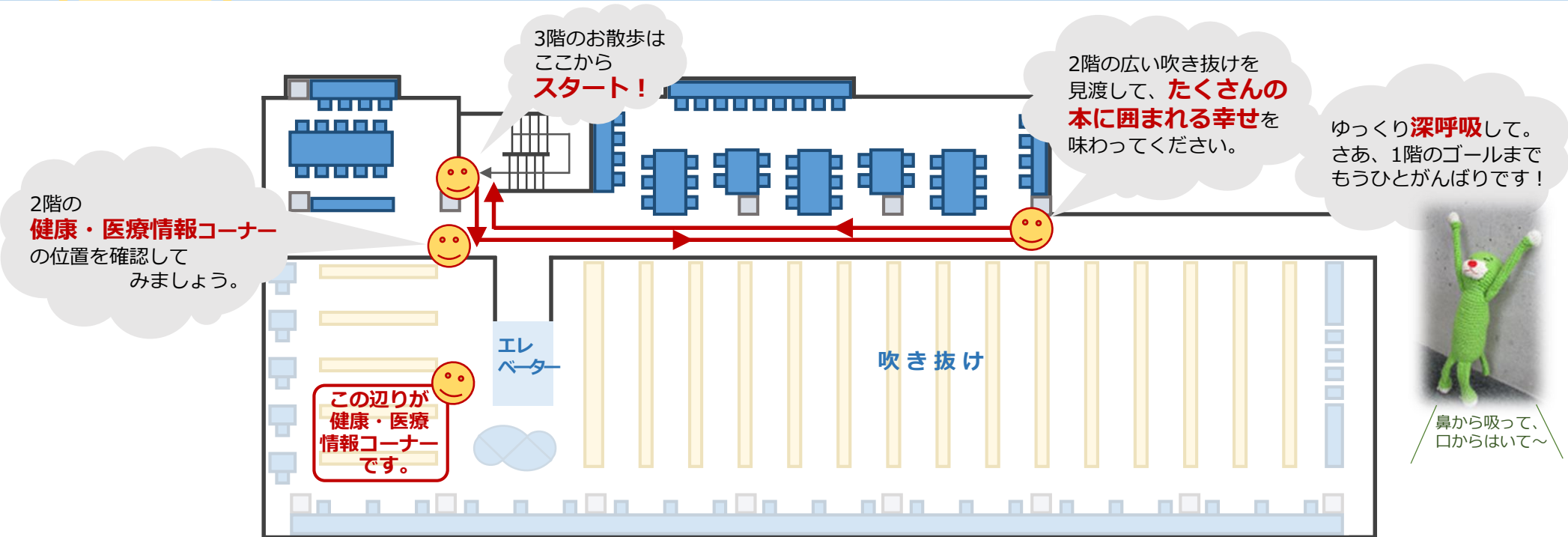
→ : **113m**

階段 : **27段** (20m)

3階に到着！

図書館自慢のすばらしい吹き抜け眺望をぜひお楽しみください。

階段で1階まで降りたらゴールです。お疲れさまでした！
 水分補給もお忘れなく。



お散歩のまとめ

【図書館のお散歩距離】
 階段：52段(片道)
 図書館内一周：304m
 (→と階段)

【近隣施設までのお散歩距離】
 逗子市役所※：170m
 逗子アリーナ(市立体育館)※：1300m
 JR逗子駅：400m
 京急逗子・葉山駅：230m

※市役所1階とアリーナには**未病センター**があります。
 普段の自分の健康をチェックする場所として活用しましょう。

3階のまとめ

→：45 m
 階段：25段 (16m)

継続は力なり。
 いつもの動きに
一周プラスするだけで
心も体も元気に
 なります!

😊 お散歩、お疲れさまでした！
 水分補給もお忘れなく。