



わかぎり図書館 お知らせ



セルフケア本の紹介



わかぎり図書館では、ご自身で簡単に健康管理ができる本として、「整える」・「食べる」・「年齢別」・「動かす」の4つのテーマに分けた「セルフケアコーナー」があります。今回は薬膳とセルフケアの本を紹介します。

よくわかる漢方・薬膳
柳沢 侑子／著

からだ整う薬膳サラダごはん
植木 もも子／著

ゆる薬膳。365日
池田 陽子／著

からだ巡らす薬膳ごはん
新開 ミヤ子／著 薬日本堂／監修



F u s s a F r e e W i - F i が利用できます



わかぎり図書館・わかたけ図書館・武蔵野台図書館では、令和8年7月1日（水）より、F u s s a F r e e W i - F i が使用できるようになりました。

W i - F i 機能が搭載されている端末を使用してインターネットに接続できます。館内に貼られているステッカーに記載されたS S I Dを選択し、パスワードを入力してご利用ください。ご利用は無料です。