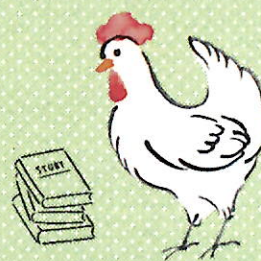


わかぎり図書館 お知らせ



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「整える」の本を紹介します。



つぶやき養生
櫻井 大典／著

「毎日疲れない」にいいこと超大全
工藤 孝文／監修

病氣にならない暮らし事典
本間 真二郎／著

働く人のための最強の休息法
猪俣 武範／著

不調が消えて、身体が整うセルフケア大全
小柳 武魄／著

オトナ女子の自律神経セルフケア大全
松井 真一郎／著

HEALTH RULES
病氣のリスクを劇的に下げる健康習慣
津川 友介／著

働く人の疲れをリセットする快眠アイデア
大全
菅原 洋平／著