



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「動かす」の本を紹介します。



体カアップ1年生
たかぎ なおこ／著

やせる!ウォーキング
長坂 靖子／著

おサボリ筋トレ
森谷 敏夫／著

疲労回復ストレッチ
小林 邦之／監修

40代からの心と体を整える
ゆるランニング!
マルサイ／著 真鍋 未央／監修

ちょっと具合のよくないときの体操
清水聖志人／監修 石川みずえ／監修

ズボラでガチガチな私がストレッチしてみたら、不調が改善されました
モチコ／マンガ 島田 智史／監修

筋力へなちょこ女子が行き着いた1分
最弱筋トレ
たかつき なほり／著 鈴木 孝佳／監修