

いきいき元気通信



今回のテーマ

IK 「いきいき元気コーナー」を紹介します！

東海市が進めている「いきいき元気推進事業」をご存知ですか？
「生きがいがあり健康なまち東海市」を目指し、生活環境の整備に取り組んでいます。

横須賀図書館では、健康のヒントとなる本や旅行の本など、「元気」と「生きがい」をテーマとした「いきいき元気コーナー」をカウンター横の書棚に常設しています。ぜひご利用ください！



※図書館ホームページや蔵書検索機で検索すると、分類番号前に「IK」と表示されます。

ウォーキングや医学などの健康に関する本、セカンドライフに関する本、旅行書などを集めました。椅子に座ってゆったりと閲覧いただけます。

また、他の資料と同じように貸出も可能です。

ご不明な点はお気軽にスタッフまで♪



「いきいき
元気コーナー」は
こちら！



「いきいき元気コーナー（IK）」 本の紹介便



本の紹介便では、季節ごとに「いきいき元気コーナー（IK）」の本を紹介していきます。

まだまだ寒い日が続きますが、からだの不調を感じていませんか？
そんなあなたにおすすめの、今回のテーマはこちら！！



冬だから食べよう！動こう！からだの中からぽっかぽか

一瞬で体が
ポカポカになる、
ふるえ
トレーニング



書名：『ふるトレ』

著者名：高林 孝光

分類：IK 498.3

冷え、疲れ、
痛みがやわらぐ
続けられる
いたわりレシピ



書名：

『ちよっと不調を感じたときの
スープとドリンク』

著者名：石澤 清美

分類：IK 498.5