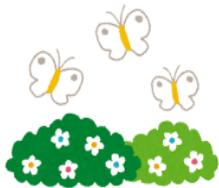


# いきいき元気通信

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」を常設しています。いきいき元気通信では季節ごとに、おすすめ本を紹介していきます。



今回のテーマは こちらです!



**正しく、無理せず、目指そう健康長寿!**

歩き慣れた道で、ひょっこり顔をのぞかせた虫や花を見つけて、ほっこりする季節になりました。そんな春のおとずれを待って、行動を開始される予定の方に、おススメ。歩くための体づくりをしてみませんか？

お家でも簡単にできる体操・正しい歩き方の本を紹介します。

三日坊主の人でも OK!  
運動ギライでも大丈夫!



書名：  
『NHKガッテン! がんばらないで健康長寿に! 最高のラク効く体操』

出版社：主婦と生活社

分類：IK 498.3

間違った歩き方を  
していませんか?  
これが歩き方の新常識



書名：  
『100歳まで元気に歩く!  
正しい歩き方』

出版社：洋泉社

分類：IK 498.3

