



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の本を紹介していきます。



今回のテーマ

今年の冬は、冷え対策！



寒さが厳しい季節になりました。そんな時期だからこそ、からだを冷やさないことが大切です。今回は冷えを改善する本を中心に集めました。内側からも外側からも温めて、からだをポカポカにしましょう！

	『あたため美容部 温活レシピ』 植木 もも子／著 主婦の友社 分類：IK493.14		『体の不調が消える！ 1日10分のリンパヨガ』 L i s a／著 青春出版社 分類：IK498.3
	『これが本当の 「冷えとり」の手引書』 進藤 義晴／著 進藤 幸恵／著 P H P 研究所 分類：IK498.3		『浜内千波のしょうがで 冷えとり美肌ダイエット』 浜内 千波／著 河出書房新社 分類：IK498.5
	『お灸で冷えとり』 高橋 みど里／著 青春出版社 分類：IK492.7		『薬膳ごはん』 杏仁 美友／著 尾代 ゆうこ／著 大和書房 分類：IK498.5

※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。

