



通信

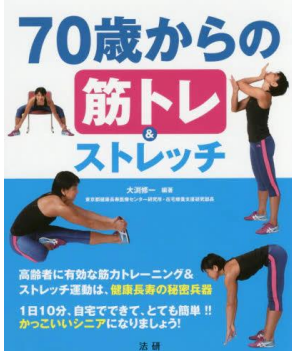
いきいき元気

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。



健康維持に筋トレ！！

最近、運動不足や筋肉の衰えを感じていませんか？
筋肉には運動する時だけではなく、日常の様々な場面で役割があります。そして、筋肉の減少は、そのまま体の不調へと繋がる恐れがあります。今回は一生元気で過ごすためにも、筋肉トレーニングの本をご紹介します。



『70歳からの筋トレ & ストレッチ』

大淵 修一／編著
法研
分類：IK493.18



『ゆるスクワットの教科書』

小山 勝弘／監修
主婦の友社
分類：IK498.3



『シニアの筋トレ・ロトレ・骨体操』

荒井 秀典／
[ほか] 監修
NHK出版
分類：IK493.18



『インナーマッスルに効く「体芯力」全身体操』

鈴木 亮司／著
青春出版社
分類：IK498.3



『筋肉革命』

石井 直方／著
講談社
分類：IK498.3



『体力の正体は筋肉』

槌口 満／著
集英社
分類：IK498.3



この季節に！スタッフが選んだ1冊

今回は、子供のために読んでおきたい本をご紹介します！



『子どもの便秘は今すぐなおせ』

松生 恒夫／著
主婦の友社
分類：IK493.93



『子どもにいいこと大全』

主婦の友社／編
主婦の友社
分類：IK498.7



『子どもの幸せは腸が7割』

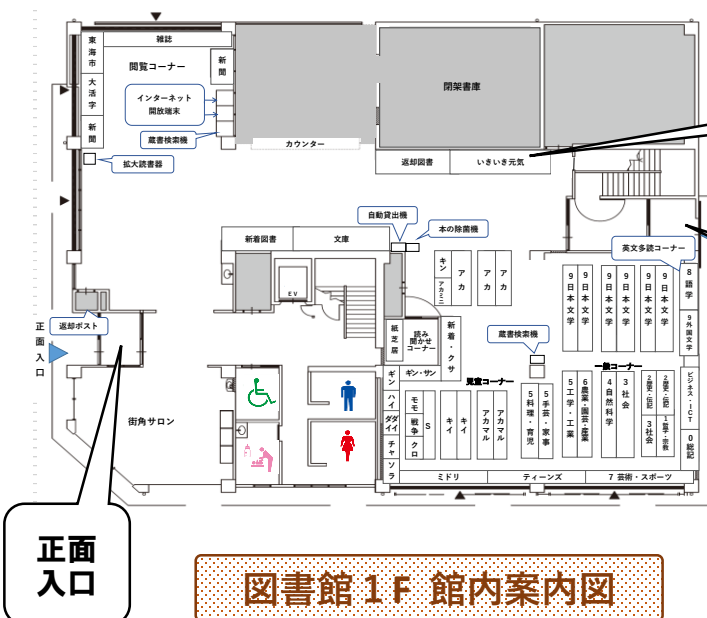
藤田 紘一郎／監修
西東社
分類：IK498.7



『姿勢がいい子はぐんぐん伸びる！』

碓田 拓磨／著
ナツメ社
分類：IK498.7

書名	著者名	出版社名	分類
子どものアレルギーのすべてがわかる本	海老澤 元宏／監修	講談社	IK493.93
こども免疫教室	石原 新菜／著	日本実業出版社	IK498.7



いきいき元気コーナーはこちら



※カウンター横に常設展示中
ご不明な点は
お気軽にスタッフまでどうぞ♪