

いきいき 元気通信

令和6年10月発行
東海市立横須賀図書館



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。

薬を知ろう

10月17日から10月23日は、薬と健康の週間です。この機会に、医薬品を正しく使用する事の大切さ、そのために薬剤師が果たす役割の大切さを考える本を読んでみませんか。



漢方薬剤師が教える 薬のキホン

平地 治美／著
日貿出版社
分類：IK499.1



マンガでわかる薬剤師

油沼／漫画
河出書房新社
分類：IK499.0

※分類番号前に「IK」と表示している本は、いきいき元気コーナーに配架しています。

ちょこっと運動

スポーツの秋です。
少し体を動かしてみませんか。



歩くだけで効く！
おさんぽ整体

小林 篤史／著
三笠書房
分類：IK498.3

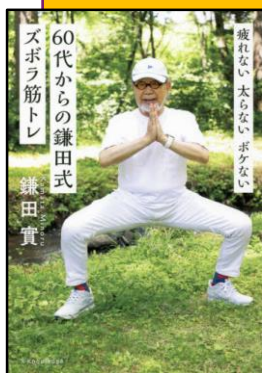


ポジティブ
ウォーキング!!

奥田 詠子／著
KADOKAWA
分類：IK498.3

60代からの
鎌田式ズボラ
筋トレ

鎌田 實／著
エクスナレッジ
分類：IK498.3



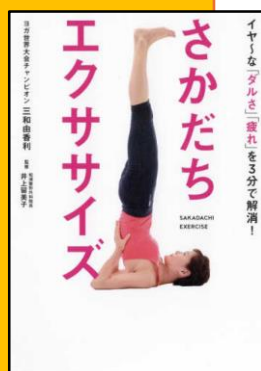
超ラジオ体操

谷本 道哉／著
扶桑社
分類：781.4



自律神経
今日から整う！
医学部教授が教える
最新1分体操大全

小林 弘幸／著
文響社
分類：IK498.3



さかだち
エクササイズ

三和 由香利／著
飛鳥新社
分類：IK498.3

※ご不明な点はお気軽にスタッフまでどうぞ♪