

いきいき 元気通信

令和8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ます。

ウォーキング

外を歩くのが心地よく感じられる時期になりました。今回は、ウォーキングが楽しくなる本をご案内します。景色を楽しむ歩き方の本と、歩き方そのものを楽しむ本をピックアップしました。



フラット登山

佐々木 俊尚／著
かんき出版
分類 IK291.0



75歳の現役脳外科医が 教える一生脳が冴える 歩き方

築山 節／著
宝島社
分類 IK498.3

季節を楽しむ

美味しい味覚、心惹かれるアート、夜長の読書など、秋から冬にかけての豊かな楽しみ方を教えてくれる本を集めました。この季節を心ゆくまで満喫してみませんか。



12か月の 薬膳食材帖

山田 奈美／著
主婦と生活社
分類：IK498.5

おいしい12ヶ月

まいのおやつ／著
ワニブックス
分類：CO596

名古屋金シャチさんぽ

大竹 敏之／著
風媒社
分類：IK291.5

京都の庭と お菓子さんぽ

烏賀陽 百合／著
エクスナレッジ
分類：629.2



シンプルで 脳科学的に正しい 読書法

茂木 健一郎／著
PHP研究所
分類：019.1



100歳まで読書

轡田 隆史／著
三笠書房
分類：IK019

※ご不明な点はお気軽にスタッフまでどうぞ♪

※書影掲載は、出版者からの許諾を得ています。

東海市立横須賀図書館 TEL：0562-39-1222