



楽しく気軽に 健康づくり!



「最近身体が重い・・・」、「体力が落ちた気がする・・・」と運動不足を感じていませんか？
ウォーキングやヨガ、ストレッチなど気軽にできる運動を生活にとり入れて、
「楽しく健康づくり♪」を始めましょう!

☆ウォーキング☆

(出版年・分類番号順)

タイトル	著者	出版社	出版年	分類番号	所蔵館
奇跡の鎌田式ウォーキング 「速遅歩き」で体も心も脳も若返る	鎌田 実 // 著	家の光協会	2022	498.3 11-11	南
痛くない! 疲れない! 歩き方の教科書 腰痛、ひざ痛、足首痛、外反母趾...	木寺 英史 // 著	朝日新聞出版	2020	498.3 12-2	南
体幹コアウォーキング 人生変わった!	今村 大祐 // 著	主婦の友社	2018	498.3 12-5	西
「歩く」はすごい! 頭も心も若返る	日経おとなのOFF // 編	日経BP社	2017	498.3 11-11	西
図解いくつになっても自分で歩ける! 「筋トレ」ウォーキング 水中ウォーキング坂道ウォーキングのコツもひと目でわかる	能勢 博 // 著	青春出版社	2015	498.3 11-11	子
歩き方とストレッチ アンチエイジングウォーキング 毎日をいきいきと健やかに	古藤 高良 // 著	滋慶出版 / 土屋書店	2014	498.3 11-11	中
これなら続く! 大人のウォーキング8つのコツ MAGAZINE HOUSE MOOK	クロワッサンプレミアム 特別編集	マガジンハウス	2011	498.3 11-11	中
メディカルウォーキング 歩き方を変えて、本物の健康を手に入れよう	黒田 恵美子 // 著 久保 明 // 監修	健康ジャーナル社	2003	498.3 11-11	中



☆ヨガ☆

いちばんよくわかるYOGAポーズ全集 基本からレベルアップまで、すべてが学べる実践書の決定版最新版	スタジオ ヨギー // 著 今津 貴美 // 著	Gakken	2023	498.3 11-11	南
ヨガを楽しむ教科書 Let's enjoy YOGA	綿本 彰 // 著	ナツメ社	2022	498.3 11-11	西
50歳60歳からのゆるやかヨガ 太らない疲れない無理しない	ケン ハラクマ // 著	白夜書房	2022	498.3 11-11	中
ボケないための笑いヨガ 改訂版	高田 佳子 // 著	春陽堂書店	2022	498.3 11-11	西
脱力ヨガ ネガティブ感情1分流し美人力PLUS	谷戸 康洋 // 著	学研プラス	2021	498.3 11-11	東
からだ巡りヨガ大全 すぐにカラダの変化を実感! 伸ばす・流れる・蘇る	高村 マサ // 著	日経BP	2020	498.3 11-7	子
こころのタイプ別ヨガ あなたにぴったりのストレスケアがわかる	ガンダーリ松本 // 著 小田 ハルカ // イラストレーター	KADOKAWA	2020	498.3 11-8	中
意識低い系ヨガのすすめ ヨガを始めたら自分を好きになれました	大日野 カルコ // 著	ナツメ社	2020	498.3 11-11	子
アーユルヴェーダ入門 インド伝統医学で健康に!	上馬場 和夫 // 著 西川 眞知子 // 著	山と溪谷社	2020	490.9 12-5	南



(裏面につづく)

タイトル	著者	出版社	出版年	分類番号	所蔵館
50歳からのついでヨガ 更年期障害も代謝の低下も自律神経の乱れも怖くない！	深堀 真由美 // 著	大和書房	2019	498.3 12-5	西
も〜っとずばらヨガ 自律神経どこでもリセット！	崎田 ミナ // 著 福永 伴子 // 監修	飛鳥新社	2018	498.3 12-2	西
聖路加国際病院のナースが教えるメディカルヨガ 1日10分、10ポーズで体力がつく！扶桑社MOOK	鈴木 陽子 // 著	扶桑社	2017	498.3 11-11	南
できる人は、ヨガしてる。 取り戻す“ニュートラル”な感覚Business Life	石垣 英俊 // 著 及川 彩 // 著	クロスメディア・パブリッシング	2017	498.3 11-11	南

☆ストレッチなど☆

100歳超えをめざす！筋力トレーニング&ストレッチ 歩き方を変えて、本物の健康を手に入れよう	久野 信彦 // 著	成美堂出版	2024	493.1 11-11	東
たった3秒筋トレ 世界最短時間で10歳若返る	中村 雅俊 // 著	講談社	2024	780.7 11-11	東
一生、山に登るための体づくり 何歳からでも始められる筋トレ・ストレッチ	石田 良恵 // 著	ピークス	2022	786.1 11-8	西
柔軟バレエ・ストレッチ あきらめていた体の硬さがほぐれる	島田 智史 // 著	山と溪谷社	2022	781.4 11-11	南
ゆるめる・温める・巡らせる 自然のちからで『治る』わたしをつくる、簡単セルフケアの本	鈴木 七重 // 著	エクスナレッジ	2022	499.8 12-2	西
いつまでも動ける。 年をとることを科学する、ジェロントロジー	SAM // 著	クロスメディア・パブリッシング	2022	498.3 12-5	南
長寿の体幹トレーニング 4週間で姿勢がよくなる！スタスタ歩ける！	澤木 一貴 // 著	大和書房	2022	780.7 12-8	南
オトナ女子のおうちセルフケア 自分を癒すマッサージ、瞑想、ストレッチ	山口 創 // 著 中川 れい子 // 著	秀和システム	2021	498.3 12-5	子
おうち筋トレの本 毎日やらなくていい！日経BPムック	日経ヘルス // 編	日経BP	2020	780.7 11-11	中
10秒ゆるみストレッチ 3コマまんがですぐできる	柴 雅仁 // 著	主婦の友 インフォス	2019	498.3 12-5	子
なあさんの1分極伸びストレッチ 生活の質が感動的に上がる	なあさん // 著	大和書房	2019	781.4 11-11	子

情報・図書コーナーの本は、図書利用カードを作って借りることができます。

(氏名・住所を確認するものが必要です。)

リスト以外にもたくさん本がありますので、ぜひ情報・図書コーナーをご利用下さい！



貸出時間

・9:30～21:30 日祝は17:00まで

閉 室 日

・月曜日(その日が祝休日の場合は開館)

・祝休日の翌日

(日曜日または休日にあたる場合は開館)

・特別整理期間 ・年末年始