



クレオ大阪東のブックフェアリスト ～セルフケアのすすめ～

環境の変化や気温の変動で不調を引き起こすことが連休明けに多いです。
少しでも症状が現れる前に対応できれば良いですね。関連する書物を集めました。

タイトル	著者	出版社	出版年	請求記号	館
ゆるく考えよう	ちきりん	イースト・プレス	2011	7-4	東
職場のトリセツ 	黒川伊保子	時事通信社	2021	7-4	東
上手な教わり方の秘訣	編著:小高正芳	三恵社	2016	7-4	東
わたしの5分間革命	早川香子	はまの出版	2007	7-4	東
つむぎやの男子弁当部 ～フライパンひとつあればいい!～	つむぎや	河出書房新社	2009	11-4	東
本当はごはんを作るのが好きなのに、しんどくなった人たちへ	コウケンテツ	ぴあ	2020	11-4	東
すべてがわかるアロマセラピー	監修:塩屋紹子	朝日新聞出版	2024	11-4	東
心が揺れがちな時代に 「私は私」で生きるには	高尾美穂	日経WOMAN	2021	12-2	東
くじけない心のつくりかた	植西聡	朝日新聞出版出版	2023	12-2	東
もっと人生は愉快になる 	五十嵐貴久	女子栄養大学出版部	2025	2-2	中央
セルフケアの工具箱	著:伊藤絵美 イラスト:細川貂々	晶文社	2020	12-1	子育て
なんとなく不調と上手につき合う ためのセルフケア	木村容子	NHK出版	2024	12-5	子育て
感情に振り回されないレッスン	中野信子	プレジデント社	2023	12-1	南
女子栄養大学の誰も教えてくれない 発酵食のすべて	監修:五明紀春 レシピ監修:古川知子	エクスナレッジ	2018	11-4	西

《クレオ大阪東 情報・図書コーナー》

貸出には図書利用カードが必要です。利用は無料です。
お探しの資料がほかのクレオ大阪にある場合は取り寄せることができます。

★利用時間★ 9:30～21:30

★閉室日★ 月曜・祝日の翌日(ただし祝休日の場合は開館)、
年末年始(12/29～1/3)および特別整理期間

* 臨時開館、臨時休館となる場合がありますので、ホームページ等にてご確認ください。

