

「からだメンテナンスはじめよう！」



クレオ大阪子育て館ではやさしい運動系の講座を多数開催しています。講座の学びを深めたり、自宅でもできる
からだメンテナンスに関連した本を集めました。



書名	著者	出版社	出版年	分類	所蔵館
おうちでできるセルフケア 更年期のヨガ	サントーシマ香 // 著	大和書房	2022	498.3 12-7	西
インド伝統医学で健康に！ アーユルヴェーダ入門	上馬場和夫・西川真知子 // 著	山と溪谷社	2020	490.9 12-5	南
50歳からのついでヨガ	深堀真由美 // 著	大和書房	2019	498.3 12-5	西
柔軟バレエ・ストレッチ	島田 智史 // 著	山と溪谷社	2022	781.4 11-11	南
ボケないための笑いヨガ	高田佳子 // 著	春陽堂書店	2022	498.3 11-11	西
50歳60歳からのゆるやかヨガ	ケン・ハラクマ // 著	白夜書房	2022	498.3 11-11	中央
ネガティブ感情1分流し 脱力ヨガ	谷戸 康洋 // 著	学研プラス	2021	498.3 11-11	東
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
子供から大人まで気軽にできる！ すこやかヨガ	いとう あつこ // 著	日貿出版社	2016	498.3 11-11	子
いくつになっても自分で歩ける！ 図解「筋トレ」ウォーキング	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	古藤 高良 // 著	土屋書店	2014	498.3 11-11	中央
老化は、足から始まる！ 脳が若返る歩き方	美野田 啓二 // 著	KADOKAWA	2014	498.3 11-11	南
あなたにぴったりのストレスケアがわかる こころのタイプ別ヨガ	ガンダーリ松本 // 著	KADOKAWA	2020	498.3 11-8	中央
すぐにカラダの変化を実感！伸ばす・流れる・蘇る からだ巡りヨガ大全	高村マサ // 著	日経BP	2020	498.3 11-7	子



クレオ大阪子育て館 情報・図書コーナー

開室時間 平日 10:00~21:00
土・日・祝 10:00~17:00

*貸出中の図書は予約できます。

窓口・館内端末・インターネットでお申込ください。

