

年齢にとらわれない生き方・暮らし方！



これまでの経験を活かしながら、趣味を深めたり、知識を増やしてみたり。年を重ねても自分らしい生き方や暮らし方のヒントになるような、おすすめ本を集めてみました。



書名	著者	出版社	出版年	分類	所蔵館
六十一歳、免許をとって山暮らし	平野恵理子 // 著	亜紀書房	2023	914.6 6-2	子
人生を変える文章教室 書くとはどういうことか	梶谷真司 // 著	飛鳥新社	2022	816 6-8	東
人生を謳歌！元気ばあさま	しまだ // 著	KADOKAWA	2023	726.1 6-9	中央
プロティシアンシフト 定年を迎える女性管理職のセカンドキャリア選択	田中研之輔・西村美奈子 // 著	千倉書房	2023	366.3 7-2	東
諦めない女たち	ヨウコ チェリル ニール他 // 著	日本地域社会研究所	2023	335 7-3	子
87歳ビジネスマン。 いまが一番働き盛り	郡山史郎 // 著	青春出版	2022	159.4 7-4	東
70代は男も女もやりたいことをおやりなさい	和田秀樹 // 著	KADOKAWA	2022	367.3 8-3	東
定年女子 60を過ぎて働くということ	岸本裕紀子 // 著	集英社	2019	159 10-1	西
心が老いない生き方 年齢呪縛をふりほどけ！	和田秀樹 // 著	ワニブックス	2023	159.7 10-1	西
60歳からの教科書 お金・家族・死のルール	藤原和博 // 著	朝日新聞出版	2022	159.7 10-1	南
100歳で夢を叶える	木村美幸 // 著	晶文社	2023	281.0 10-1	子
60歳から楽しむ生き方 フランス人は「老い」を愛する	賀来弓月 // 著	文響社	2018	367.7 10-1	西
60代から輝く！ ファッション・メイク・生活スタイル	藤原民子 // 著	池田書店	2022	589.2 11-3	南
ババアに足りないのは愛！ +60からのHappyおしゃれBOOK	地曳いく子・榎村さとる // 著	集英社	2021	589.2 11-3	南
読んで旅する海外文学	重松理恵 // 著	大月書店	2023	019.9 11-7	中央
かわいい我には旅をさせよ ソロ旅のすすめ	坂田ミギー // 著	産業編集センター	2022	290.9 11-7	子

50才からのごきげん一人旅	山脇りこ // 著	大和書房	2023	291.0 11-7	東
60歳からの一人旅 鉄道旅行術	松本典久 // 著	山と溪谷社	2022	686.5 11-7	中央
10の技法でカンタンに描く 小さくてかわいい色えんぴつ画	漆間順子 // 著	日貿出版	2023	725.5 11-8	中央
フラダンスのはじめ	伊藤彩子 // 著	WAVE出版	2014	799 11-8	東
意識低い系ヨガのすすめ	大日野カルコ // 著	ナツメ社	2020	498.3 11-11	子
なあさんの1分極伸びストレッチ	なあさん // 著	大和書房	2019	781.4 11-11	子
賢くしなやかに生きる脳の使い方100	中野信子 // 著	宝島社	2023	159 12-1	中央
思い込みにとらわれない生き方	坂東眞理子 // 著	ポプラ社	2023	159.6 12-1	東
安気な老後は一日にしてならず	山崎武也 // 著	三笠書房	2023	159.7 12-1	中央
心とカラダが整う「ゆる習慣」		日経BP	2023	498.3 12-2	南
60歳からはじめるSNS	岡本ゆかり・岡村秀昭・後藤宏 // 著	日経BP	2017	547.4 15-1	中央
インスタで”推し”になる方法 400万フォロワーを分析したプロのノウハウ	石川侑輝 // 著	クロスメディア・パブリッシング インプレス	2023	675 15-1	東
Vlogもシネマスティックも思いのままに。 はじめての動画撮影&編集レシピ	稲葉天佑 // 著	インプレス	2023	746.7 15-1	中央

情報・図書コーナー からのご案内



クレオ大阪 情報・図書コーナー 検索

- 図書、雑誌、DVDを、図書カードを作って借りれます。（氏名・住所を確認するものが必要です）
- 1枚の図書カードで、クレオ大阪共通でご利用いただけます。
- 貸出冊数：図書・雑誌は15冊、DVDは3本まで
- 貸出期間：2週間 ※1回限り延長できます

※詳しくはホームページまたは窓口まで。