

知りたい！「ウォーキング入門」

健やか生活応援コーナーでは、話題のテーマや季節に合わせてミニ展示を行っています。

第13回のテーマは、「ウォーキング入門」です。

暦の上では春が近づいてきました。運動不足解消のため、ウォーキングに出かけてみませんか？ただ歩くだけでなく、見かける木々や草花、野鳥の名前を調べると楽しいかもしれませんね。

そこで今回は、ウォーキング入門についての本50冊を集めた展示を行います。



期間：平成29年2月21日（火）～平成29年4月23日（日）

ウォーキング入門

- ・『ひらめく！ひとり散歩ミーティング』 有田 秀穂／著 きこ書房 （2016.12）
請求記号：4983／A 34／4 資料番号：1109762540
- ・『街歩きポールウォーキング 筋バランスを整え、腰痛・ひざ痛に効く』 安藤邦彦／著 主婦の友インフォス情報社 （2014.5）
請求記号：4983／A 42 資料番号：1108762806
- ・『医者に「歩きなさい」と言われたら読む本 メタボ・糖尿病・高血圧を改善！』 青山 剛／著 池田書店 （2016.12）
請求記号：4983／A 52 資料番号：1109775625
- ・『歩き方とストレッチ アンチエイジングウォーキング，毎日を生き生きと健やかに』 古藤高良／著 滋慶出版 （2014.3）
請求記号：4983／K 90 資料番号：1108753508
- ・『ゼロから始める「医師が教える」ウォーキング』 西田潤子／監修 KADOKAWA （2014.9）
請求記号：4983／N 67 資料番号：1108896885
- ・『正しく歩けば不調が消える！1日300歩ウォーキング』 新保泰秀／著 日本文芸社 （2016.6）
請求記号：4983／S 116 資料番号：1109517050

ウォーキング入門

・『体と心がラクになる「和」のウォーキング “ゆっくり歩き” で全身協調性と深層筋が目覚める』
安田登／著 祥伝社 (2012.8)

請求記号：4983／Y 36

資料番号：1108472844

・『歩けば歩くほど人は若返る』 三浦雄一郎／著 小学館 (2012.11)

請求記号：7823／M 13／2

資料番号：1108839877

・『ノルディックウォーキング 効果的な健康運動』 三浦望慶／編著 アイオーエム (2015.9)

請求記号：7823／M 22

資料番号：1109394625

散歩の楽しみ

・『生えている場所でわかる植物の名前図鑑 散歩やハイキングが楽しくなる!』 金田一／著
世界文化社 (2016.4)

請求記号：4703／K 12

資料番号：1109465425

・『ぱっと見わけ観察を楽しむ野鳥図鑑』 石田光史／著 ナツメ社 (2015.4)

請求記号：4880／I 7

資料番号：1109210813

・『「この木の名前、なんだっけ？」というときに役立つ本 樹木がより身近になる!』 菱山忠三
郎／写真と文 主婦の友社 (2015.3)

請求記号：6532／H 3／4

資料番号：11009054260

・『樹木の葉 実物スキャンで見分ける1100種類』 林将之／著 山と溪谷社 (2014.4)

請求記号：6532／H 9／4

資料番号：1108824044

・『さんぽで撮ろう! 都会のみちかな野鳥たち 野の鳥・水の鳥94種』 鈴木研二／写真・文
雷鳥社 (2012.2)

請求記号：7436／S 2

資料番号：1108377621

リストには一部を掲載しています。
他にもいろいろな本をご用意してありますので、どうぞご来館ください。



平成29年2月21日発行

編集・作成：香川県立図書館資料課「健やか生活応援コーナー」担当