

「知りたい！体操&ヨガ」

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26回のテーマは、「体操&ヨガ」です。

新緑さわやかな季節になり、お出かけやスポーツで体を動かす機会が増えますね。日頃運動不足の中高年の皆さんは、本格的な運動をする前に、軽い体操やヨガから始めてみませんか？

そこで今回は、中高年向けの体操とヨガの本50冊を集めた展示を行います。



期間：2019年5月8日（水）～7月7日（日）

体操

- ・『つまづかない、転ばない奇跡のくねくね体操』 荒木秀夫／著 宝島社 （2018.5）
請求記号：4983／A55 資料番号：1109963718
- ・『ごぼう先生と楽しむ大人の健康体操』 築瀬寛／著 あさ出版 （2017.9）
請求記号：4983／Y54 資料番号：1109855203
- ・『とってもかんたん ながらロコモ体操』 千葉直樹／著 金園社 （2017.7）
請求記号：4936／C3 資料番号：1109817898
- ・『カンタンおしり体操 足腰を強くしていつまでも健康！』 松尾タカシ／著 KADOKAWA （2016.9）
請求記号：4983／M92／2 資料番号：1109657526
- ・『100歳まで動ける「おはよう」あとのしゃっきり！体操』 中野ジェームズ修一／著 ポプラ社 （2016.4）
請求記号：7814／N6 資料番号：1109479319
- ・『椅子に腰かけたままでできるシニアのための脳トレ体操&ストレッチ体操』 斎藤道雄／著 黎明書房 （2015.7）
請求記号：36926／S52／9 資料番号：1109209161
- ・『わんニャンたいそう』 谷本道哉／著 ベースボール・マガジン社 （2014.11）
請求記号：7814／T5 資料番号：1108952209

- ・『やっではないけないヨガ 正しいやり方逆効果なやり方』 石井正則／著 青春出版社 (2018.1)

請求記号：4983／ I 79

資料番号：1109902922

- ・『ヨガのポーズが丸ごとわかる本』 Y o g i n i 編集部／編 柊出版社 (2017.4)

請求記号：4983／ E 11

資料番号：1109721330

- ・『はじめてのおうちヨガ 1日20分でからだが変わる!』 R I E／監修 マイナビ出版 (2016.9)

請求記号：4983／ R 16／ 2

資料番号：1109588457

- ・『本当に体が硬い人のためのくずしヨガ』 伊集院霞／著 誠文堂新光社 (2016.6)

請求記号：4983／ I 63

資料番号：1109530145

- ・『座ってできる! シニアヨガ お悩み別解説付き』 山田いずみ／著 講談社 (2016.3)

請求記号：4983／ Y 46

資料番号：1109457976

- ・『ヨガポーズパーフェクトバイブル すぐひける, 134ポーズ収録』 M a k o t o／著・指導 ナツメ社 (2015.10)

請求記号：4983／ M 89

資料番号：1109283380

- ・『がんばらないらくらくヨガ 体の痛みが消える! 不調が消える!!』 神野百合子／著 清流出版 (2015.9)

請求記号：4983／ J 4

資料番号：1109283257

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



2019年5月8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