

「知りたい！お家でできる体操」

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35回のテーマは、「お家でできる体操」です。

今年の冬は、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザが気になって外出を控える方も多いのではないのでしょうか。だからといって、何も運動していないと体力や筋力が衰えそうですね。

そこで今回は、お家でできる体操の本50冊を集めた展示を行います。



期間：令和2年12月8日（火）～令和3年2月7日（日）

体操

- ・『へやトレ体操 在宅のひまつぶし時間でどんどん体力・免疫力アップ！』
森俊憲／著 主婦の友社 （2020.7）
請求記号：7807／M11／2 資料番号：1110369079
- ・『超ラジオ体操 毎日4分で超快適！』 谷本道哉／著 扶桑社 （2019.9）
請求記号：7814／T5／3 資料番号：1110210042
- ・『カラダのおくすり体操 弱った力別運動強度別に医師が処方！ ぐんぐん動ける！』
中村格子／著 ワニブックス （2019.4）
請求記号：4983／N93／2 資料番号：1110136411
- ・『とっってもかんたん 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
- ・『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
- ・『100歳まで動けるからだになるらくらくリンパ体操』
前新マミ／著 高橋書店 （2015.5）
請求記号：7814／M3 資料番号：1109147965

高齢者向け

- ・『椅子に座ってできるシニアの1, 2分間筋トレ×脳トレ体操51』
斎藤道雄／著 黎明書房 (2019.11)
請求記号：36926／S52／2 資料番号：1110256847
- ・『高齢者が元気になるレクリエーション 介護現場で使える！座ってできる！』
三瓶あづさ／著 日本文芸社 (2019.2)
請求記号：36926／S89／2 資料番号：1110050869

運動法

- ・『10年後、後悔しない体の作り方 運動指導のトッププロが教える』
中野ジェームズ修一／著 ダイヤモンド社 (2019.10)
請求記号：4983／N65／4 資料番号：1110232889
- ・『老筋トレ 毎日の不便を「喜び」に変える筋力アップの方法』
枝光聖人／監修 法研 (2019.8)
請求記号：4983／E12／2 資料番号：1110219035
- ・『鎌田式「スクワット」と「かかと落とし」 70歳、医師の僕がたどり着いた』
鎌田實／著 集英社 (2019.5)
請求記号：4983／K63／4 資料番号：1110169909
- ・『100歳まで歩ける足腰をつくる！』
大谷内輝夫／著 マキノ出版 (2018.4)
請求記号：4936／O11／1-2 資料番号：1109963635

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。



令和2年12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