

わかぎり図書館 お知らせ



セルフケアコーナー



わかぎり図書館では、ご自身で簡単に健康管理ができる本として、「整える」・「食べる」・「年齢別」・「動かす」の4つのテーマに分けた「セルフケアコーナー」があります。日々健康が気になる方も是非ご利用ください。

本の紹介

整える



不調が消えて、身体が整うセルフケア大全
小柳式魄／著

つぶやき養生
櫻井大典／著

食べる



マンガでわかる ココロの不調回復食べてうつぬけ
奥平智之／著 いしいまき／マンガ

昭和50年の食事で、その腹は引っ込む
都築毅／著

動かす



働くみんなの1分すぐ楽ヨガ
京乃ともみ／著

ふたりウォーク
佐々木千紘／著

年齢別



「一生老けない」にいいこと超大全
白澤卓二／監修

脳が老化している人に見えている世界
米山公啓／著