

「おうちでできる！ヨガ&ストレッチetc.」

暑い日が続くと、外出を控えて、涼しい家の中で過ごしたくなりますね。春からずっと続けていたウォーキングもしばらくお休みしているという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

そこで、今回は、一年を通して家の中でできるヨガとストレッチの本約50冊と秋の健やか生活応援講座の開催に合わせて、お家で精神を整えられる写経の本約10冊を展示・貸出します。

期間：令和6年8月14日（水）～10月27日（日）

ヨガの本

・『理学療法士が教える伸びるだけ！シニアヨガ』

藤田 日菜子／著 創元社（2024.4）

請求記号：4983/F30

資料番号：1110971080



・『幸せホルモンあふれるセロトニンヨガ』

野村 賢吾／著 フォレスト出版（2023.5）

請求記号：4983/N108

資料番号：1110835459

・『更年期のヨガ おうちでできるセルフケア』

サントーシマ香／著 大和書房（2022.10）

請求記号：4983/S128/3

資料番号：1110744552

・『50歳60歳からのゆるやかヨガ 太らない疲れない無理しない』

ケン・ハラクマ／[著] 白夜書房（2022.9）

請求記号：4983/H55/2

資料番号：1110736244

・『効かせるヨガの教科書』

中村 尚人／著 主婦の友社（2021.7）

請求記号：4983/N59/4

資料番号：1110493341

（裏へつづく）

ストレッチの本



- ・『硬い体をほぐすかんたんストレッチ』
中村 格子／監修 成美堂出版 (2023. 6)
請求記号：7814/N7/2 資料番号：1110841085
- ・『すぐできる 10 秒ねこ背ストレッチ』
小林 篤史／著 かんき出版 (2024. 4)
請求記号：4983/K147/3 資料番号：1110981824
- ・『柔軟バレエ・ストレッチ あきらめていた体の硬さがほぐれる』
島田 智史／著 山と溪谷社 (2022. 12)
請求記号：7814/S5 資料番号：1110768940
- ・『人生 100 年いきいき動ける大人のストレッチ』
村山 巧／著 徳間書店 (2021. 12)
請求記号：7814/M7 資料番号：1110653969

写経の本



- ・『写経入門』
田中 塊堂／[著] 講談社 (2022. 8)
請求記号：B7/T122/1 資料番号：1110727572
- ・『書道写経入門』
古野辰哉／著, 大竹深翠／書 金園社 (2014. 9)
請求記号：7284/F9 資料番号：1108883008
- ・『般若心経 二六二文字を読む・知る・書く』
角田泰隆／[ほか]著 平凡社 (2013. 11)
請求記号：1832/T9 資料番号：1108701556



リストには一部を掲載しています。
他にもいろいろな本がありますので、
どうぞ来館ください。

令和 6 年 8 月作成
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