

楽しくできる！運動の本

町民図書館から、室内や外で気軽にできる運動の本をご紹介します。
すべて図書館で貸出できますので、どうぞご利用ください。

まずはここから！ストレッチ編



請求記号	書名	著者名	出版者
781/ア	体が硬い人のためのストレッチ	荒川 裕志//著	PHP研究所
781/ミ	症状別みんなのストレッチ	宮地 元彦//著	小学館
781/I	どんなに体がかたい人でもベターッと開脚できるようになるすごい方法	E i k o//著	サンマーク出版

体を楽しく動かそう！かんたんヨガ・体操編



請求記号	書名	著者名	出版者
498/サ	すぼらヨガ	崎田 ミナ//著	飛鳥新社
498.3/サ	も〜っとすぼらヨガ	崎田 ミナ//著	飛鳥新社
498.3/チ	ちょっと具合のよくないときの体操	清水 聖志人//監修	日東書院本社
498.3/ハ	疲れがスーッと消える！超脱力こんにやく体操	畠山 真弥//著	講談社
K78/ラ/1	ラジオ体操でみんな元気！	青山 敏彦//監修	汐文社

筋力アップでシェイプアップ！筋トレ編



請求記号	書名	著者名	出版者
781/コ	これ1冊できちんとわかるピラティス	新井 亜樹//監修	マイナビ
780/キ	筋肉の科学知識		ニュートンスレス
780/サ	人生100年時代を元気に楽しむための選暦筋トレ	坂詰 真二//著	山と溪谷社
780/オ	おなか周りスッキリ腹凹トレ	尾関 紀輝//監修	池田書店

のびのび楽しむ！外での運動編



請求記号	書名	著者名	出版者
782/ス	ムリなくはじめられる楽しいランニング	鈴木 清和//著	成美堂出版
498.3/チ	定年後が180度変わる大人の運動	中野 ジェームズ修一//著	徳間書店
K78/ナ/1	なわとび「スゴ技」コレクション 全3巻		河出書房新社