



ふくふくプラザ 図書案内

お家でトレーニング



令和3年11月

書名	編著者等	出版社	発行年
別冊NHKきょうの健康 70・80・90歳の“若返り”筋トレ	久野譜也	NHK出版	2021
活発脳をつくる60歳からの切り紙	主婦の友社	主婦の友社	2021
70歳からのゆる～い筋トレ&ストレッチ	山口晃二	家の光協会	2021
シニアの1、2分間運動不足解消体操50	斎藤道雄	黎明書房	2020
寝ながらできる認知症予防 4 1分間 筋トレ&ストレッチ プラス+	余暇問題研究所	ミネルヴァ書房	2020
家族・ケアスタッフとできる 寝たきり知らず！奇跡のひざ裏のばし	川村明	世界文化社	2020
新装版 シニアの脳を鍛える教養アップクイズ& 生活力・記憶力向上遊び	脳トレーニング 研究会	黎明書房	2020
コピーして使えるシニアのとんち判じ絵&知的おもしろクイズ	脳トレーニング 研究会	黎明書房	2020
新装版 毎日できる！高齢者のらくらく健康指遊び・手遊び	大石亜由美	いかだ社	2020
介護予防に効く「体力別」運動トレーニング 現場で使える実践のポイント	中村容一	メイソユニバーサル コンテンツ	2020



貸出冊数：10冊まで(うちDVDは1本) 貸出期間：2週間以内
 開館時間：10時～18時 休室日：第3火曜日(その日が祝日の場合は翌日)／
 年末年始(12月28日～1月3日)／その他図書整理期間
 氏名と住所が確認できるもの(運転免許証・健康保険証など)を、お持ちください。
 図書カードを発行します。登録・貸出は無料です。
 借りられた資料は、福岡市総合図書館及び各区の図書館・アミカス図書室等でも返却できます。



ふくっば

ふくふくプラザ 福祉図書・情報室
 福岡市中央区荒戸3丁目3番39号 福岡市市民福祉プラザ2階
 TEL:092-731-2946 FAX:092-731-2947
 ホームページ
<https://ilisod001.apsel.jp/fukufukuplaza/wopc/pc/pages/TopPage.jsp>