

ふくふくプラザ 図書案内

脳も身体も動かして元気に!

令和4年11月

書名	編著者等	出版社	発行年
しゃべらなくても楽しい! シニアに超やさしい筋トレ・脳トレ・ストレッチ体操50	斎藤 道雄 // 著	黎明書房	2022
シニアのクイズ&クロスワードパズルで楽しく脳トレ 	脳トレーニング 研究会 // 編	黎明書房	2022
「家トレ」のきほん 飽きずに楽しく続けられる!「自分で動ける」を維持するトレーニング	石田 竜生 // 著	翔泳社	2022
しゃべらなくても楽しい! シニアの元気を引き出す健康体操50	斎藤 道雄 // 著	黎明書房	2022
1日1分でもOK 介護状態にならないためのかんたん運動プログラム 	レコードブック // 著	自由国民社	2022
音楽療法のプロが教える CD・QR音源付ですぐに使える! 高齢者のための音楽レクリエーション	武知 治樹 // 監修	メイツユニバーサル コンテンツ	2022
しゃべらなくても楽しい! シニアの若返り健康体操50	斎藤 道雄 // 著	黎明書房	2022
脳トレで機能向上ホワイトボードレク スキマ時間に!少人数でもできる! 	森木 勇一郎 // 監修	世界文化ライフケア	2021
シニアのクイズ&二・三・四・五字熟語パズルで楽しく脳トレ	脳トレーニング 研究会 // 編	黎明書房	2022
シニアのクイズ&都道府県パズル・クイズで楽しく脳トレ	脳トレーニング 研究会 // 編	黎明書房	2022

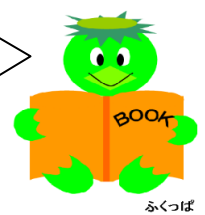
貸出冊数: 10冊まで(うちDVDは1本) 貸出期間: 2週間以内

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>