

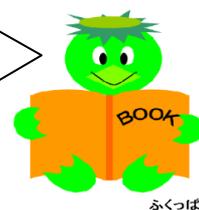
ふくふくプラザ 図書案内

いくつになってもいきいき元気!

令和5年4月

書名	編著者等	出版社	発行年
90歳、老いてますます日々新た 	樋口 恵子 // 著	柏書房	2023
80代からのいきいきライフ	健康 生きがい 開発財団 // 著	文芸社	2022
そうか!90歳はまだ中年なのか!	浅川 雅晴 // 著	ロングセラーズ	2023
医者が教える「75歳の壁」まるごと攻略ガイド 		文藝春秋	2022
100歳足腰のつくり方 一生自分の足で歩くからだ習慣	笹原 健太郎 // 著	主婦と生活社	2023
60代からのひとり分たんぱく質鍋 黄金の栄養バランス30品 	村上 祥子 // 著	扶桑社	2022
痛みや不調がスッキリ消える! 70歳からの椅子筋トレ	枝光 聖人 // 著	家の光協会	2023
60歳からの筋トレ入門	ソネ ジュンコ // [著]	宝島社	2023
認知症ポジティブおばあちゃん 在宅介護のしあわせナビ	だんだん えむ // 著	フォレスト出版	2023
高齢期を楽しむ脳と体づくり 「ストレス・フリー」が健康寿命を延ばし認知症を防ぐ 	後藤 文夫 // 著	中央公論新社	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。



ふくつぱ

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://iliod001.apse.jp/fukufukuplaza/wopc/pc/pages/TopPage.jsp>