



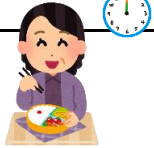



ふくふくプラザ 図書案内

暑さに負けない健康づくり



令和6年7月

書名	編著者等	出版社	発行年
いのちを守る水分補給 熱中症・脱水症はこうして防ぐ 	谷口 英喜 // 著	評言社	2023
脳も体も一緒に元気になる長生き体操40	斎藤 道雄 // 著	黎明書房	2024
75歳の親に知ってほしい！筋トレと食事法	大坂 貴史 // 著	クロスメディア・パブリッシング	2023
70歳からの人生を豊かにする筋トレ	岡田 隆 // 著	高橋書店	2023
70歳からのかる～い1分筋トレ&ストレッチ カラダの不調をスッキリ解消！ 	山口 晃二 // 著	家の光協会	2023
70代、腸内細菌と筋肉で老いを超える 菌活・筋トレで若返りが証明された！	江田 証 // 著	さくら舎	2023
しゃべらなくても楽しい！ 椅子に座ってできるシニアの1,2分間筋トレ体操55	斎藤 道雄 // 著	黎明書房	2023
70歳から始める食べ方60歳で老け込む食べ方 衰え<フレイル>を止める血管若返り食生活 食べて血管と細胞を若返らせれば脳も体も健康寿命はみるみる延びる	板倉 弘重 // 著	青萌堂	2024
理学療法士が教える伸びるだけ！シニアヨガ 日本シニアヨガ協会認定本 	藤田 日菜子 // 著	創元社	2024
食べる時間こそが最高の健康法 65歳からの知っておきたい時間栄養学 	柴田 重信 // 監修	家の光協会	2024

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。



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://opac002.libcloud.jp/fukufukuplaza/>