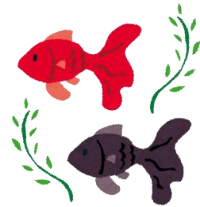




ふくふくプラザ 図書案内

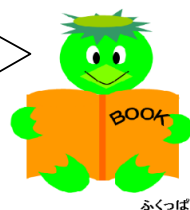
夏をのりきる健康づくり



令和7年7月

書 名	編著者等	出 版 社	発行年
89歳、現役医師が実践!ときめいて大往生	帯津 良一 // 著	幻冬舎	2025
名医に聞く健康法	中央公論新社 // 編	中央公論新社	2025
年金暮らしでもお金をかけずに栄養がとれる最高の食べ方大全 女子栄養大学教授の医師が教える	新開 省二 // 著	文響社	2024
認知機能改善30秒スクワット	本山 輝幸 // 著	日本文芸社	2024
100歳超えをめざす!筋力トレーニング&ストレッチ 自分の力で立って歩けるようになる	久野 信彦 // 著	成美堂出版	2024
口腔トレーニング フレイルを予防して、美しく、健康に。	後藤 真由子 // 著	阿部出版	2024
鎌田式たった10秒スロー筋活 みるみる筋力アップ高血圧・高血糖・認知症を予防!	鎌田 實 // 著	KADOKAWA	2024
一生、自分の足で歩くためのらくらく1分間筋トレ いつ始めても遅すぎることはない!	山田 実 // 監修	ナツメ社	2024
60代70代80代をうまく老いる健康養生法 東洋医学2000年のすごい知恵	木村 容子 // 著	さくら舎	2024
たんぱく質をとって一生健康!	藤田 聡 // 監修	宝島社	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(マイナンバーカード、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/>