

山口市保健センター×山口市立中央図書館

特別企画展示

毎日少しずつ動いて身体活動量アップ



展示期間

4月16日(水)－5月16日(金)

ご希望の資料が見つからない場合にはスタッフまでお申し付け下さい。

資料番号	請求記号	書名	出版年
○ウォーキング関連			
004247694	494/ウタ	ひざ痛と股関節痛自力でできるリセット法	2024
004362615	Y/291/アイ	秋穂まるごとウォーキングマップ	2021
○エクササイズ関連			
004203285	159/ムテ	後悔しない時間の使い方	2024
004184502	493.6/カコ	その痛み、仙腸関節障害かも?	2024
004135860	780/マヨ	ケガをせず動けるスポーツ選手をめざす 体づくりの教科書	2023
004128142	595/ミツ	つまぶるで腹ペタ!	2023
004119180	498.3/サケ	100歳足腰のつくり方	2023
004043930	493.6/ウタ	腰痛は座り方が9割	2022
004000408	781/ヒラ	ピラティス大全	2021
003933166	493.1/エマ	コロバヌエクササイズ	2020
○歩き方関連			
003947346	498.3/キエ	痛くない!疲れない!歩き方の教科書	2020
○トレーニング関連			
600467652	E/スマ	いつでもトレーニング	2024
004244872	493.1/クノ	100歳超えをめざす!筋カトレーニング&ストレッチ	2024
004236489	780/ナマ	たった3秒筋トレ	2024
004213479	780/死	ボールを使った コーディネーショントレーニング	2024
004195702	498.3/タナ	体カアップ1年生	2024
004192604	498.3/ケン	筋トレスイッチ	2023
004152120	493.1/ヤコ	70歳からのかる〜い1分筋トレ&ストレッチ	2023
004135860	780/マヨ	ケガをせず動けるスポーツ選手をめざす 体づくりの教科書	2023
004112716	780/エマ	70歳からの椅子筋トレ	2022
004105319	491/イセ	筋肉ががんを防ぐ。	2022
004089922	595/モタ	ベタトレ4週間プログラム	2022
004071433	493.1/イタ	「家トレ」のきほん	2022
004058287	780/サカ	長寿の体幹トレーニング	2022
004049850	780/タナ	1分最弱筋トレ	2022
003997772	493.1/ヤコ	70歳からのゆる〜い筋トレ&ストレッチ	2021
003989725	498.3/カラ	体が生まれ変わる!階段筋トレ	2021

資料番号	請求記号	書名	出版年
003980000	780/ユウ	若返り筋トレやっています!!	2021
003957859	493.1/タケ	家庭でできる転倒予防トレーニング	2021
003941248	498.3/ヒ	足腰は1分で強くなる!	2020
003926279	780/ナヨ	介護予防に効く「体力別」運動トレーニング	2020
003918587	780/ナン	いちばんやさしい自宅トレBOOK	2020
003895596	498.3/コヒ	最後の日まで笑って歩けるため息スクワット	2020
003881879	780/カ	腹筋が割れる!のがトレ	2020
003878586	780/ヒカ	部分やせが目指せる女子の自重筋トレ決定版	2020

○ 筋トレ 関連

004247694	494/ウタ	ひざ痛と股関節痛自力でできるリセット法	2024
004192604	498.3/ケン	筋トレスイッチ	2023
004112716	780/エマ	70歳からの椅子筋トレ	2022
004106058	780/ヤヒ	筋トレより軸トレ!運動のトリセツ	2022
004028950	498.3/カミ	60代からの鎌田式ズボラ筋トレ	2021
004020429	595/イテ	即やせ確定!週末だけダイエット	2021
003980000	780/ユウ	若返り筋トレやっています!!	2021
003884761	498.3/フテ	心臓によい運動、悪い運動	2020

○ ストレッチ 関連

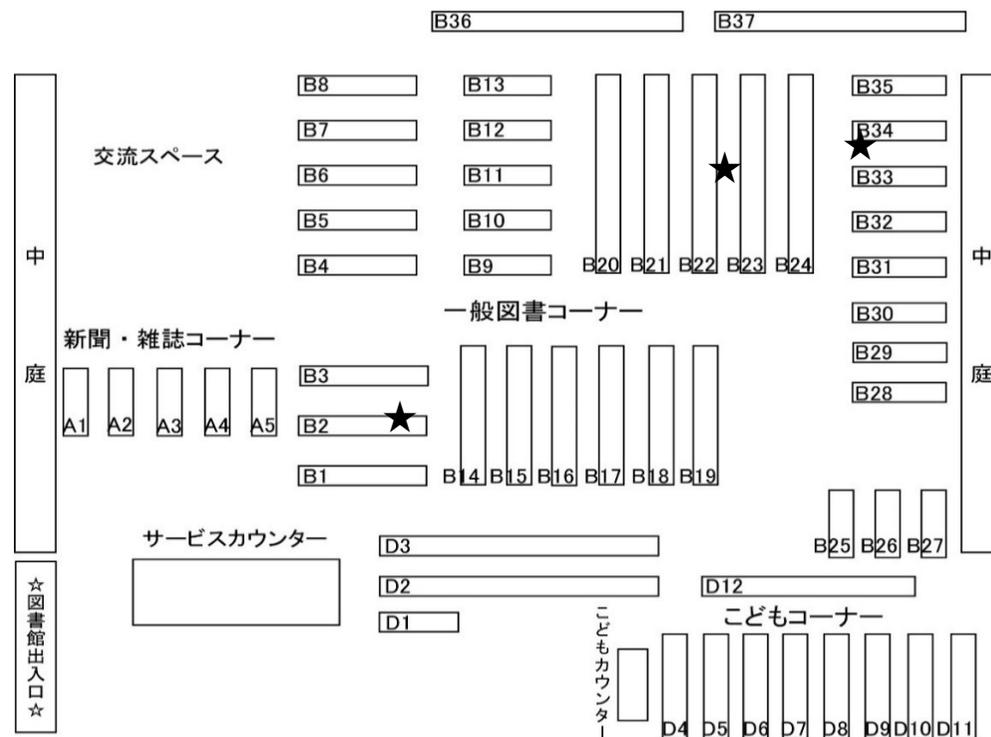
004245664	498.3/シマ	姿勢のゆがみ図鑑	2024
004232775	494/イモ	スタスタ歩ける健脚を2カ月でつくる!	2024
004186250	781/サク	すぐにカラダが整う2秒ストレッチ	2023
004103405	781/ムタ	人生100年いきいき動ける大人のストレッチ	2021
004055650	498.3/フテ	史上最高のストレッチ	2022
004032221	493.6/カリ	腰痛がたちまち消える3秒ストレッチ	2021
004020429	595/イテ	即やせ確定!週末だけダイエット	2021
004016781	595/イキ	「やせたい」なんてひと言もいってないのにやせた1分ねじれ筋のばし	2021
003899094	781/タケ	12歳までの最強ストレッチ	2020
003897465	498.3/サカ	衰えた体がよみがえる最高最善の運動	2020

○ スクワット 関連

004168224	498.3/ヨキ	ドクターズスクワット	2023
-----------	----------	------------	------

○ 運動強度 関連

004178659	786/タテ	自転車に乗る前に読む本	2023
-----------	--------	-------------	------



関連書籍は地図内の★印の棚にも多く並んでいます。
館内の全体図はカウンターに用意しております。

