

1月の おすすめ本

からだにやさしく
ストレッチ



『鎌田式「スクワット」と
「かかと落とし」』

【分類 5105/か】
鎌田實/著
2019年 集英社

『疲れないカラダの使い方図鑑』

【分類 5105/キ】
木野村朱美/著
2019年 池田書店

『すごい筋肉貯金』

【分類 5105/タ】
谷本道哉/著
2018年 宝島社

『図解でわかる下半身に筋肉をつけると
「太らない」「疲れない」』

【分類 5105/ナ】
中野ジェームズ修一/著
2019年 大和書房

『日本航空客室乗務員の
「美ストレッチ」』

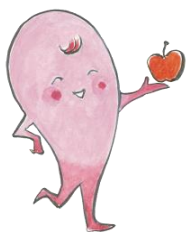
【分類 5105/ニ】
日本航空/著 2012年 扶桑社

『人生100年いきいき動ける
大人のストレッチ』

【分類 5105/ム】
村山巧/著
2021年 徳間書店

男女共生センター図書室 利用のご案内

○開室時間と休館日



| 開室日 | 開室時間 | 休室日 |
|---------|------------|--|
| 休室日前日以外 | 9:00~20:00 | 月曜日(祝日と重なるときはその翌日) 年末年始(12月29日-1月3日) 図書整理期間(年1回) |
| 休室日前日 | 9:00~17:00 | ※その他、臨時でお休みをいただく場合があります。 |

○資料の貸出

| 資料 | 点数 | 期間 |
|-------|-------|------|
| 図書 | 5冊 | 15日間 |
| 視聴覚資料 | 3本(枚) | 8日間 |

○資料の返却

開室時間中はカウンターに返却してください。
閉室時間に返却する場合は、3階南外のブックポストに投函してください。

*福島県男女共生センター3階 図書室 *