

# ウェルネスに関するブックリスト

図書・情報館で所蔵している本をご紹介します。

からだの不調を整える本は2階図書室 棚番号：LIFE-258、運動や美容や食事法に関する本は棚番号：LIFE-259、こころを整える本は棚番号：LIFE-260にあります。

※札幌市の他の図書施設に所蔵があり、貸出できるものがあれば札幌市図書館HPが蔵書検索機(館内OPAC)から予約して取り寄せ、1階ライブラリーカウンターにて貸出・返却ができます。

## YOGAポーズの教科書

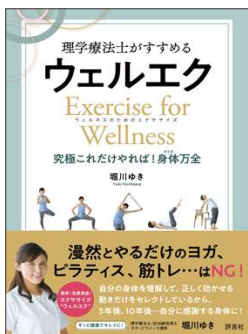


綿本 彰／著 新星出版社 2016

2階図書室 棚番号：LIFE-259

ヨガを安全かつ効果的に行うための、100ポーズを使った70のレッスンを紹介。完成ポーズだけでなく、そこまでの過程を含めた写真で体の使い方やポイントを丁寧に説明しており、初心者から上級者まで理解を深められます。

## 理学療法士がすすめるウェルエク



堀川 ゆき／著 評言社 2023

2階図書室 棚番号：LIFE-259

ヨガや筋トレの効果を最大限に引き出すための身体の使いかたを理解するための一冊。理学療法士である著者が、正しい姿勢とお悩み別のエクササイズを詳しく解説。姿勢を正して立つ、歩くといった基本動作の重要性を学べます。

## 自分を変える家トレ入門



マガジンハウス 2023

2階図書室 棚番号：LIFE-259

雑誌『Tarzan』を特別編集した本で、家でできるトレーニングを豊富な写真で紹介。タオルやペットボトルといった身近なアイテムを使った本格的なトレーニングが特徴です。1日1分1種目を30日間続けるとカラダが変わるメニューは必見です。

## ■ タベル

『野菜が決め手！栄養の「こつ」』 佐藤 秀美／著 柴田書店 2023 棚番号:LIFE-259

『外食・コンビニ・惣菜のカロリーガイド』 香川 明夫／監修 女子栄養大学出版社 2017 棚番号:LIFE-259

『マンガでわかる新しい腸活』 江田 証／著 池田書店 2022 棚番号:LIFE-259

『心も体もととのう漢方の暮らし365日』 川手 鮎子／著 自由国民社 2021 棚番号:LIFE-257

『食べなきゃキレイになれません』 萩野 祐子／著 KADOKAWA 2023 棚番号:LIFE-259

## ■ ウゴク

『科学的に正しい筋トレ』 庵野 拓将／著 KADOKAWA 2019 棚番号:LIFE-259

『自宅で楽しむダンベルトレーニング』 有賀 誠司／著 日本写真企画 2022 棚番号:LIFE-259

『くせになるランニング』 倉島 万由子／著 日本実業出版社 2024 棚番号:LIFE-259

『筋力強化の基本書』 石井 直方／ほか著 東京大学出版会 2023 棚番号:LIFE-259

『力尽き筋トレ』 石本 哲郎／著 光文社 2020 棚番号:LIFE-259

## ■ トトノエル

『心が整うマインドフルネス入門』 ニーマル・ラージ・ギャワリ／著 小学館 2023 棚番号:LIFE-260

『書く瞑想』 古川 武士／著 ダイヤモンド社 2022 棚番号:LIFE-260

『イラスト見るだけ整体』 大橋 しん／著 KADOKAWA 2023 棚番号:LIFE-258

『呼吸革命』 堀 杏子／著 フォレスト出版 2023 棚番号:LIFE-258

『快眠1分マッサージ』 永井 峻／著 自由国民社 2023 棚番号:LIFE-258



### 札幌市図書・情報館

連絡先／札幌市教育委員会中央図書館利用サービス課図書・情報館  
〒060-0001 札幌市中央区北1条西1丁目 札幌市民交流プラザ2階  
TEL.011-208-1113 FAX.011-208-1110  
HP : <https://www.sapporo-community-plaza.jp/library.html>



ウェルネス何スル？  
～カラダにイイこと、もう一歩～