

「タニタカフェ」設置資料

まちぽんで「タニタカフェ」に置いている本の一覧表です。

これらの資料をお借りになりたい際は、ご予約または図書館にお問い合わせください。

| タイトル | 著者名 | 出版社 | 請求記号 |
|------------------------------------|--|--------------|--------|
| 運動の半年 | 銀色 夏生／著 | KADOKAWA | 080ギ |
| 日本ロングトレイルガイドブック | — | 山と溪谷社 | 291.0ニ |
| 花さんぽ EAST | — | グラフィック社 | 291.0ハ |
| 花さんぽ WEST | — | グラフィック社 | 291.0ハ |
| 「筋肉」「骨」「歯」「認知症」の最新対策 | 「きょうの健康」番組制作班／編、 主婦と生活社ライフ・プラス編集部／編 | 主婦と生活社 | 493.1キ |
| ”筋力アップ”で健康 | 石井 直方／総監修 | NHK出版 | 498.3キ |
| 超ヨガ | 龍村 修／著 | 幻冬舎 | 498.3タ |
| 定年後が180度変わる大人の運動 | 中野 ジェームズ修一／著 | 徳間書店 | 498.3ナ |
| 座ってできる！シニアヨガ | 山田 いずみ／著 | 講談社 | 498.3ヤ |
| 週2回で体が変わる鍛え方 | 坂詰 真二／著 | 青春出版社 | 780.7サ |
| 気になる症状が治る！ 体の硬い中高年のためのかんたんストレッチ | 「健康」編集部／編 | 主婦の友インフォス情報社 | 781.4キ |
| ムリなくはじめられる楽しいランニング | 鈴木 清和／著 | 成美堂出版 | 782ス |
| 今日からはじめる山歩き | — | JTBパブリッシング | 786.1キ |
| ボルダリング入門 | 佐川 史佳／著 | 山と溪谷社 | 786.1サ |
| 50歳からはじめるハイキングの教科書 | 加藤 庸二／監修、 土屋書店編集部／編集 | 滋慶出版／土屋書店 | 786.4ゴ |
| なんでわざわざ中年体育 | 角田 光代／著 | 文藝春秋 | 914.6カ |