

「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