

特集名:長野9・10月高齢者向けテーマ本「体を動かす」

特集期間:2022/8/25~2022/10/27

資料番号	タイトル	人名	出版者	元保管場所
0116708850	歩くだけで若返る!プールウォーク超入門	高橋 雄介 / 著	東京:東邦出版	スポーツ娯楽
0117727081	歩く力	松村 卓 / 著	東京:文藝春秋	医学
0117561860	いくつになっても健康!柔軟体操	中野 ジェームズ修一 / 監修	東京:宝島社	医学
0117751560	医師が教える10歳若返る2テンポウォーキング	能勢 博 / 著	東京:学研プラス	医学
0117583369	椅子に座ってできるシニアの1,2分間筋トレ体操55	斎藤 道雄 / 著	名古屋:黎明書房	社会科学
0117495663	1,2分でできるシニアの手・足・指体操61	斎藤 道雄 / 著	名古屋:黎明書房	社会科学
0117484469	1日1分!ゆる関節ストレッチ	渡部 龍哉 / 著	東京:アスコム	医学
0117748244	いちばんやさしい自宅トレBOOK	中野 ジェームズ修一 / 著	東京:宝島社	スポーツ娯楽
0117463885	1回10秒ひざ上げドリル	後藤 淳一 / 著	東京:主婦の友社	医学
0116461351	一生歩ける!カラダづくり	伊藤 和磨 / 著	東京:日本文芸社	医学
0116897919	一生動ける体のつくり方	石井 直方 / 著	東京:池田書店	医学
0117831743	1分で美姿勢になるファシア・ストレッチ	遠藤 健司 / 著	東京:青春出版社	医学
0117637454	1分ポコポコ骨たたき体操	森 千恕 / 著	東京:講談社	医学
0117401729	NHKガッテン!がんばらないで健康長寿に!最高のラク効く体操	NHK科学・環境番組部 / 編	東京:主婦と生活社	医学
0117455741	おしりスクワット	藤本 陽平 / 著	東京:新星出版社	医学
0116831447	大人でも身長が伸びる!やせる!背伸ばし体操	清水 真 / 著	東京:講談社	医学
0117564468	大人の水泳	笹原 辰夫 / 監修	東京:日本文芸社	スポーツ娯楽
0117762401	介護予防に効く「体力別」運動トレーニング	中村 容一 / 著	東京:メイツユニバーサルコンテンツ	スポーツ娯楽
0115585192	介護予防のための一人でもできる簡単からだほぐし39	斎藤 道雄 / 著	名古屋:黎明書房	社会科学
0117773176	家族・ケアスタッフとできる寝たきり知らず!奇跡のひざ裏のばし	川村 明 / 著	東京:世界文化社	医学
0117850503	かたおか気象予報士の毎朝10秒!楽しく「お天気ストレッチ」	片岡 信和 / 著	東京:幻冬舎	スポーツ娯楽
0117202846	硬くゆがんだ体を整えて痛みをトルやわらかい体のつくり方	高橋 順彦 / 著	東京:日東書院本社	医学
0117484295	可動域を広げパフォーマンスを上げる新しいストレッチの教科書	森本 貴義 / 著	東京:ワニ・プラス	スポーツ娯楽
0117583575	鎌田式「スクワット」と「かかと落とし」	鎌田 實 / 著	東京:集英社	医学
0117872036	体が生まれ変わる!階段筋トレ	松尾 タカシ / 監修	東京:ナツメ社	医学
0117662288	体の不調が消える!1日10分のリンパヨガ	Lisa / 著	東京:青春出版社	医学

0115998619	カラダは水中運動でよみがえる	快適スイミング研究会 / 編	東京:学研	スポーツ娯楽
0116687518	カンタン!すぐ効く!デスクトップヨガ	龍村 修 / 監修	東京:自由国民社	医学
0117716787	今日から自宅がジムになる宅トレ	坂詰 真二 / 著	東京:カンゼン	スポーツ娯楽
0115912065	きれいになるヨガが、すべて載っている本	深堀 真由美 / 著	東京:PHP研究所	医学
0117149658	“筋力アップ”で健康	石井 直方 / 総監修	東京:NHK出版	医学
0117739482	健康なカラダをつくる水泳のポイントゆったり長く泳ぐ	己抄呼 / 監修	東京:メイツユニバーサルコンテンツ	スポーツ娯楽
0115774291	健康プールエクササイズ	八木 香 / 著	東京:主婦と生活社	スポーツ娯楽
0117455543	高齢者の手あそび・指あそび&足体操	原田 律子 / 編著	東京:いかだ社	社会科学
0116606609	声を出して元気になるスゴイ体操	斎藤 道雄 / 著	東京:桐書房	社会科学
0117474577	50歳からのついでヨガ	深堀 真由美 / 著	東京:大和書房	医学
0117347468	5秒ひざ裏のばしですべて解決	川村 明 / 著	東京:主婦の友社	医学
0116933003	これ1冊できちんとわかるピラティス	新井 亜樹 / 監修	東京:マイナビ	スポーツ娯楽
0117716456	最高の健康になるお尻アップ体操	谷 玉恵 / 著	東京:主婦の友社	医学
0117837658	最大効果のウォーキング	中野 ジェームズ修一 / 著	東京:CCCメディアハウス	スポーツ娯楽
0117797258	ざんねんな筋トレ図鑑	小島 央 / 著	東京:マキノ出版	スポーツ娯楽
0117216853	自重ストレッチ	比嘉 一雄 / 著	東京:日本文芸社	スポーツ娯楽
0117739169	シニアのクルクルトントン体操	有吉 与志恵 / 著	東京:講談社	医学
0116675943	シニアのためのヒット曲&名曲でフィットネス	斎藤 道雄 / 著	名古屋:黎明書房	社会科学
0116406190	シニアの手・指・頭・体の機能を守る遊び68	グループこんぺいと / 編著	名古屋:黎明書房	社会科学
0117859165	しゃべらなくても楽しい!!1,2分でできるやさしい特養体操50	斎藤 道雄 / 著	名古屋:黎明書房	社会科学
0117924993	しゃべらなくても楽しい!!シニアの運動不足解消&ストレス発散体操50	斎藤 道雄 / 著	名古屋:黎明書房	社会科学
0117882969	しゃべらなくても楽しい!!シニアの筋力アップ体操50	斎藤 道雄 / 著	名古屋:黎明書房	社会科学
0117826669	しゃべらなくても楽しい!!シニアの心身機能アップ体操50	斎藤 道雄 / 著	名古屋:黎明書房	社会科学
0117495960	JAL健康管理部本気の!ラジオ体操講座	日本航空株式会社 / 協力	東京:KADOKAWA	スポーツ娯楽
0117693523	少人数で盛り上がるシニアの1,2分体操&ゲーム50	斎藤 道雄 / 著	名古屋:黎明書房	社会科学
0117945840	人生100年いきいき動ける大人のストレッチ	村山 巧 / 著	東京:徳間書店	スポーツ娯楽
0116804212	水中運動でアンチエイジング	八木 香 / 著	東京:滋慶出版 土屋書店	スポーツ娯楽
0117764670	スーツがキマる!若返る!アンジャッシュ児嶋のおっさんずヨガ	加藤 広大 / 監修	東京:インプレス	医学
0116481748	すき間体操で毎日健康	グループこんぺいと / 編著	名古屋:黎明書房	社会科学
0117153668	すこやかヨガ	いとう あつこ / 著	東京:日貿出版社	医学
0117055483	座ってできる!シニアヨガ	山田 いずみ / 著	東京:講談社	医学
0117094888	世界一伸びるストレッチ	中野 ジェームズ修一 / 著	東京:サンマーク出版	スポーツ娯楽

0117930495	全身パートナーストレッチ	小岩 健一 / 著	東京:ベースボール・マガジン社	スポーツ・娯楽
0116190935	「体幹」ウォーキング	金 哲彦 / 著	東京:講談社	医学
0117614354	龍村式ヨガレッスン	龍村 修 / 著	東京:日貿出版社	医学
0117792713	力尽き筋トレ	石本 哲郎 / 著	東京:光文社	スポーツ・娯楽
0117118109	知識ゼロからのフルマラソン入門	小出 義雄 / 著	東京:幻冬舎	スポーツ・娯楽
0117627562	超ラジオ体操	谷本 道哉 / 著	東京:扶桑社	スポーツ・娯楽
0116744988	超かんたんフィットネスで介護予防	斎藤 道雄 / 著	名古屋:黎明書房	社会科学
0118001106	超楽しい!シニアの健康どうぶつ体操50	斎藤 道雄 / 著	名古屋:黎明書房	社会科学
0117246728	つま先立ちで若返る!	飯田 潔 / 著	東京:文響社	医学
0117756122	デイサービス、介護現場ですぐ使える!唱歌・懐メロで音楽レク・リズム体操	井上 明美 / 編著	東京:自由現代社(発売)	社会科学
0117730234	徹底活用!バランスボール大全	菅原 順二 / 監修	東京:成美堂出版	スポーツ・娯楽
0116546136	デューク更家のぴんしゃんウォーキング	デューク更家 / 著	東京:中央法規出版	医学
0117794644	どんなに体が硬い人でもやわらかくなるラク伸びストレッチ	なゝさん / 著	東京:PHP研究所	スポーツ・娯楽
0117862193	70・80・90歳の“若返り”筋トレ	久野 譜也 / 監修	東京:NHK出版	医学
0117837328	7秒「逆」ストレッチ	石部 伸之 / 著	東京:PHP研究所	医学
0117608570	200のポーズがわかるYOGA図鑑	三和 由香利 / 著	東京:高橋書店	医学
0116662537	日本初!『のび ほぐ』ナチュラルボディ・エクササイズ	原 勝彦 / 著	東京:イースト・プレス	スポーツ・娯楽
0116838491	人気トレーナー木場克己の1日5分!らくらく運動で100歳まで元気に歩く	木場 克己 / 監修	東京:マガジンハウス	スポーツ・娯楽
0117220145	認知症の人と一緒に楽しめる!リズム遊び・超かんたん体操・脳トレ遊び	斎藤 道雄 / 著	名古屋:黎明書房	社会科学
0117496380	ねこ背が治る!寝たまま「耳ビタ」ポーズ	小林 篤史 / 著	東京:KADOKAWA	医学
0116623018	寝たままスッキリ!リンパ体操	前新 マミ / 著	東京:高橋書店	スポーツ・娯楽
0117777128	脳イキイキ!手あそび指あそび	小山 混 / 著	東京:主婦の友社	スポーツ・娯楽
0117026203	「始めてすぐの人」と「上達したい人」のためのHOW TO太極拳のすべて	真北 斐岡 / 著	東京:BABジャパン	スポーツ・娯楽
0117678086	バスタオルウォーキング	古屋 達司 / 著	東京:あさ出版	医学
0117460337	はたらく女子のオフィスで「カベ」ストレッチ	古賀 直樹 / 著	東京:雷鳥社	スポーツ・娯楽
0117791244	一人でもできるシニアのかんたん虚弱予防体操50	斎藤 道雄 / 著	名古屋:黎明書房	社会科学
0117083782	100歳まで動ける「おはよう」あとのしゃっきり!体操	中野 ジェームズ修一 / 著	東京:ポプラ社	スポーツ・娯楽
0117364752	ピルピスエクサ	佐藤 志津香 / 著	東京:幻冬舎	医学
0117483073	疲労回復ストレッチ	小林 邦之 / 監修	東京:成美堂出版	医学
0117284976	ふたりストレッチ	森 俊憲 / [著]	東京:クロスメディア・パブリッシング	スポーツ・娯楽
0117745133	へやトレ体操	森 俊憲 / 著	東京:主婦の友社	スポーツ・娯楽
0116794942	街歩きボールウォーキング	安藤 邦彦 / 著	東京:主婦の友インフォス情報社	医学

0117612598	魔法のしりベン体操	久嬢 由起子 / 著	東京:扶桑社	医学
0116552811	魔法のペットボトルで手軽にフィットネス	斎藤 道雄 / 著	名古屋:黎明書房	社会科学
0117242636	見た目も体も10歳若返るリズムウォーキング	能勢 博 / 著	東京:青春出版社	医学
0117275487	ムリなくはじめられる楽しいランニング	鈴木 清和 / 著	東京:成美堂出版	スポーツ娯楽
0117616029	めざせ!ピン!ピン!きりり!	根本 賢一 / 著	長野:オフィスエム	医学
0115965402	もっと効果が上がる!健康になる太極拳のコツ50	地曳 寛子 / 著	東京:メイツ出版	スポーツ娯楽
0118017045	やせる!ウォーキング	長坂 靖子 / 著	東京:主婦の友社	医学
0116639451	「やわらかヨガ」で硬い体がしなやかになる	深堀 真由美 / 著	東京:さくら舎	医学
0117972299	ゆ〜っくり座って健康に!60歳からはじめるエキセントリック体操	稲見 崇孝 / 著	東京:東洋館出版社	医学
0115669996	ゆ〜っくり長く泳ぎたい! 超基本編	快適スイミング研究会 / 編	東京:学研	スポーツ娯楽
0117376897	ゆるスクワットの教科書	小山 勝弘 / 監修	東京:主婦の友社	医学
0116678111	要支援・要介護の人もいっしょに楽しめるゲーム&体操	斎藤 道雄 / 著	名古屋:黎明書房	社会科学
0116947516	YOGAポーズ大全	Satori Sankara / 監修	東京:成美堂出版	医学
0118021419	ヨガを楽しむ教科書	綿本 彰 / 著	東京:ナツメ社	医学
0117191825	よくわかる理論と実践ヨーガ	ジェニー・ピトルストン / 著	東京:ガイアブックス	医学
0117124404	リンパを整えてキレイになるやさしいストレッチ	原田 優子 / 監修	東京:成美堂出版	スポーツ娯楽
0117610683	老筋トレ	枝光 聖人 / 監修	東京:法研	医学
0116701640	ロコモにならないワン・ツー・スリー運動	三矢 八千代 / 著	東京:ルックナウ	スポーツ娯楽
0117164699	笑って楽しい!高齢者レクリエーション	たつきゆうさん / 著	東京:法研	社会科学
0116874868	わんニャンたいそう	谷本 道哉 / 著	東京:ベースボール・マガジン社	スポーツ娯楽