

スポーツ&ダイエット 新春！カラダ改造計画

年末年始の不規則な生活で体調をくずしていませんか？ 新年を迎え、気持ちも新たに体をリセットしましょう！

展示期間：平成31年1月5日～1月31日

No.	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.
1	基礎から始めるスポーツクライミング	東京都山岳連盟／監修	日本文芸社	2018.6	4S/786.16/キソ	1109039071
2	自転車日和 For Wonderful「自転車でやせる」は本当なのか!?		辰巳出版	2018.6	4S/786.5/シテ	0111875706
3	大人の山登り入門		樫出版社	2018.5	4S/786.1/朴	0111881242
4	超疲労回復「最高の脱力」を体感せよ	ZERO GYM／著	クロスメディア・パブリッシング	2018.4	4H/498.3/チヨ	1109104628
5	大人女子のカラダにライザップ	RIZAP株式会社／監修	日本文芸社	2018.3	595.6/朴	0111802024
6	40代からの体幹ビューティ・メソッド	本橋 恵美／著	SBクリエイティブ	2018.3	595.6/モト	0111796075
7	動かなくてもお腹が凹む30日間体幹チャレンジ	木場 克己／監修	宝島社	2018.3	4S/780.7/ウコ	0111797012
8	歩くだけでやせる!通勤ヨガ	辻 良史／著	山と溪谷社	2018.2	4H/498.34/ツシ	1108923929
9	やせる、不調が消える読む冷えとり	石原 新菜／監修	主婦の友社	2017.11	4H/493.14/ヤセ	0111760879
10	「1日1分」を続けなさい! 一生太らない“神”習慣	竹下 雄真／著	世界文化社	2017.10	595.6/タケ	1108810274
11	女子の腹割プログラム かんたん「美筋おなか」	森 俊憲／監修	日本文芸社	2017.10	4S/780.7/シヨ	1108810266
12	やせぐせがつくレシピ145 絶対やせる!やせぐせPointつき!	女子栄養大学栄養クリニック／監修	主婦の友社	2017.7	4H/498.583/シヨ	0111723671
13	体の中からキレイになる!美筋ポディーメソッド	横手 貞一郎／[ほか]講師	NHK出版	2017.4	4S/780.7/カラ	0111237637
14	ひとめでわかる100kcalダイエット	後藤 恭子／著	文響社	2017.3	4H/498.583/コト	1108590728
15	糖質制限の教科書	江部 康二／監修	洋泉社	2017.3	4H/498.583/トウ	1108587062

No.	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.
16	はじめての筋トレBOOK 運動が苦手でも必ず続く!	日経ヘルス/編	日経BP社	2017.3	4S/780.7/ハシ	1108482116
17	インドアボルダリングBOOK		権出版社	2017.3	4S/786.16/イン	0111696232
18	腸がキレイになるダイエットレシピ!	青木 陽子/著	権出版社	2017.2	4H/498.583/アオ	0111686636
19	からだを整えるお手当て料理	ウー ウェン/著	地球丸	2017.1	4H/498.583/ウウ	0111821851
20	低糖質麺でつくる“やせウマ”麺レシピ	美才治 真澄/料理	成美堂出版	2017.1	4H/498.583/ヒサ	0111663210
21	しょうがで体温を1度あげる	石原 新菜/著	主婦の友社	2016.10	4H/498.583/イシ	0111633192
22	クラシック・バレエ入門 これ1冊できちんとわかる	K-BALLET/監修	マイナビ出版	2016.1	769.9/クラ	0111557798
23	新しいテニス入門 最短でうまくなるレッスンDVD	中本 圭/監修	池田書店	2015.9	4S/783.5/アタ	0111517109
24	女子の山登り入門 経験ゼロからのステップアップ	小林 千穂/著	学研パブリッシング	2015.6	4S/786.1/コハ	0111486106
25	ゼロから始める人のフットサルBOOK	中村 恭平/監修	成美堂出版	2014.12	4S/783.4/セロ	1107822650
26	いちばんよくわかる!スポーツマッサージ 疲労回復&パフォーマンスアップ!	並木 磨去光/監修	学研パブリッシング	2014.9	4S/780.19/イチ	1107714170
27	強く美しい体をつくる登山エクササイズ	西田 育弘/生理学監修	誠文堂新光社	2014.5	4S/786.1/ヤマ	1107578625
28	足腰を鍛えるスロージョギング&スローステップ	田中 宏暁/監修	NHK出版	2014.3	4S/782/アシ	1107574517
29	野菜たっぷり食べ合わせダイエット	浜内 千波/著	永岡書店	2011.4	4H/498.583/ハマ	1106366436
30	マラソン入門・ビギナーズカフェ	ランニングマガジnkリール/編集	ベースボール・マガジン社	2010.10	4S/782.3/マラ	0111053404

○オーテピア高知図書館で所蔵している本をご紹介します。
 ○貸出しや返却はお近くの市町村立図書館でもできます。お近くの市町村立図書館にお問い合わせください。
 ○本や雑誌などに関する相談がございましたら、お気軽にお問い合わせください。
 (お問い合わせの際は資料No.をお伝えいただくとスムーズです。)



オーテピア高知図書館
 高知県立図書館 / 高知市民図書館本館
 Kochi Prefectural Library and Kochi Municipal Library

〒780-0842 高知市追手筋2-1-1
 TEL:088-823-4946 FAX:088-823-9352
<https://otepia.kochi.jp/library>