

体を動かそう



栄養が必要だ



休める事も大事だ



筋肉の声を聞く

食事/栄養・運動・リラックス/癒し

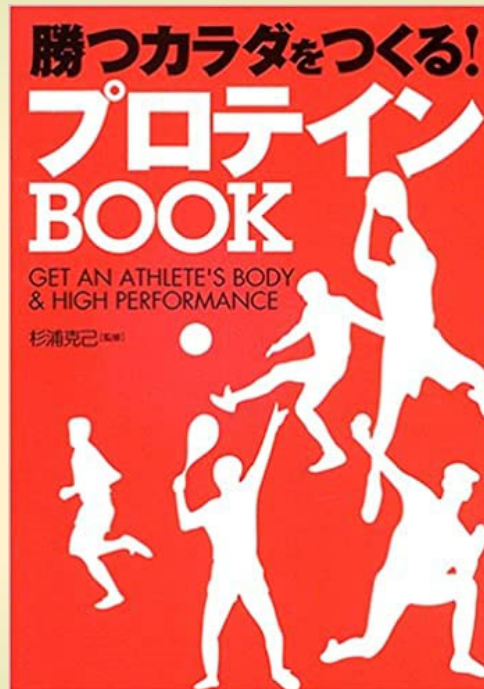
の3つのテーマから選書！

心身ともにリフレッシュしませんか！

★2021年後期企画展示
★OECU四條畷図書館

筋肉の声を聞く

食事／栄養



『勝つカラダをつくる!
プロテインBOOK』
請求記号：780.19/K09
資料ID：01408402



『その調理、9割の
栄養捨ててます!』
請求記号：498.55/S09
資料ID：02017580



『食べ物は
すべてクスリ』
請求記号：498.51/T09
資料ID：01183117

筋肉の声を聞く

運動



『筋トレマニア 筋トレエクササイズ 事典』

請求記号：780.7/K09
資料ID：02024055



『「体脂肪」を落として 「筋肉質」になる』

請求記号：780.7/T09
資料ID：01325698



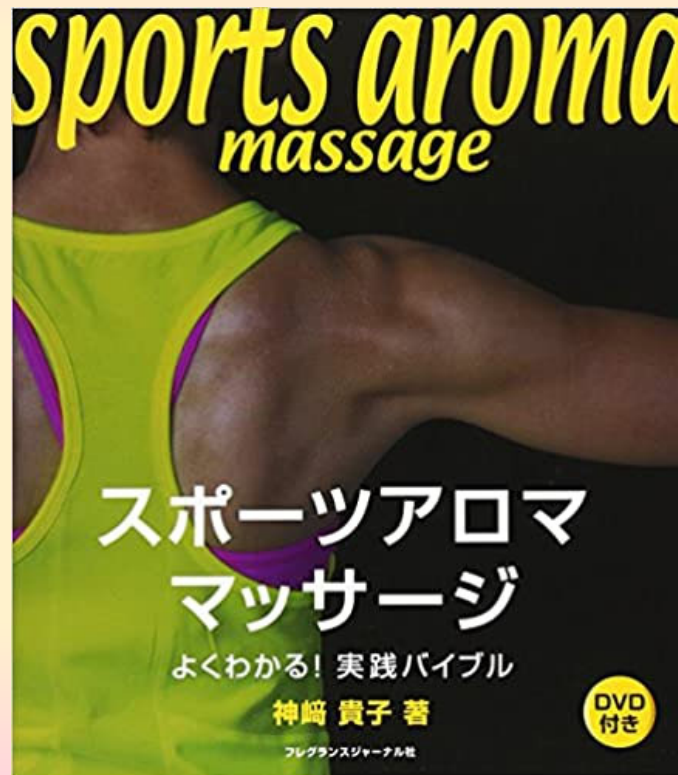
『球技 / 夢のスポーツ 大図鑑』

請求記号：780/Y09/I
資料ID：02025744

※図書の画像は全てamazonより引用

筋肉の声を聞く

リラックス／癒し



『スポーツアロマ
マッサージ』

請求記号：780.19/S09
資料ID：01675230



『犬から聞いた
素敵な話』

請求記号：913.6/Y09
資料ID：01842943



『ぐっすり。』

請求記号：498.36/G09
資料ID：01883194

※図書の画像は全てamazonより引用

健康・トレーニングに関連した 雑誌もございまいす

☆バックナンバーあり！
☆館内閲覧のみ！



※図書の画像は全てamazonより引用