



① イージーリスニング (休養)

◎ 音楽や図書を利用して
ストレスを解消し、
新しい年のスタートで快適に！



	タイトル	請求記号	内容
	蜜蜂と遠雷 (文庫)	913.6/O 65	ピアノと青春！
	Piano relax	CD/763/Pi	～元気になるJ-POP～
	森カフエ：relax	CD/763/Sa	「毎日の生活にもっと リラックスを」
	Relax & Slow	CD/762/Ka	ハワイアン スタイル ミュージック

② 料理・食材 (栄養)

◎ 食に関する図書や料理の本など
一般的な本や話題本もあります。



	タイトル	請求記号	内容
	好きになる 栄養学	498.55/ O 62	食生活の大切さを見直そう
	料理の四面体	596.04/ Ta 78	料理男子である著者が全ての料理の基本を語る名著
	「健康食品」 ウソ・ホント	新書 498.51/Ta 33/1972	「健康食品」に頼らず、「栄養・運動・休養」の実践
	料理のなんでも 小事典	新書 596/N 71/ 1614	料理を作る時の疑問を科学的に解説

③ ウォーキング・ランニング (運動)

◎ 身体を温めるには運動が一番です。
始める前にまずは本を活用しましょう！



	タイトル	請求記号	内容
	ウォーキングの科学	新書 498.3 /N 97/2113	「インターバル速歩」を推奨、早歩き+ゆっくり歩きを交互に
	ランニングのかがかく	782.3/Sa 47	ヒトはどれだけ速く、どれだけ長く走れるのか？
	金 哲彦のランニング・メソッド：羽が生えたように動きが軽くなる！	782.3/Ki 41	写真入りで分りやすく、クリニックやボディケアまで解消
	「ランニング」する前に読む本	新書 782.3/ Ta 84/2005	「スロージョギング」で結果を出すノウハウを徹底解説