

本の森図書館 だより

No.102 10月号

10月は『体力づくり強調月間です。』

昭和39年のオリンピック東京大会をきっかけとして同年12月に国民の健康・体力増強対策について閣議決定されました。

昭和40年に「体力づくり国民会議」が結成され昭和44年より毎年10月を「体力づくり強調月間」として、国民の健康、栄養改善、体育、スポーツレクリエーションの普及運動が展開されています。

関連本の紹介



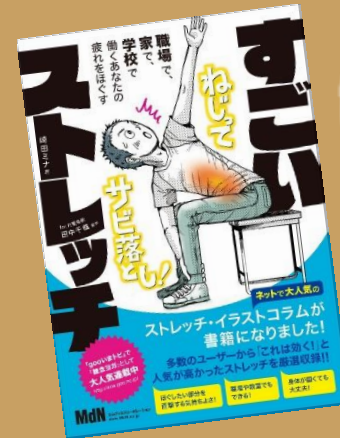
筋肉があなたの健康を守る



病院にも薬にも頼らないカラダをつくる



集中力・思考力
・記憶力がアップ



職場で、家で、学校で働く
あなたの疲れをほぐす



野菜不足解消！太らない！
血液サラサラ！

他にも・・・



「60代からの鎌田式ズボラ筋トレ」



「腸を温める食事法」



「笑医力」

など、ご用意しています。

ストレス解消のお供にいかがですか？！

読書のお供にするなら？

コーヒー派？

紅茶派？

それとも...



「珈琲のすべて」



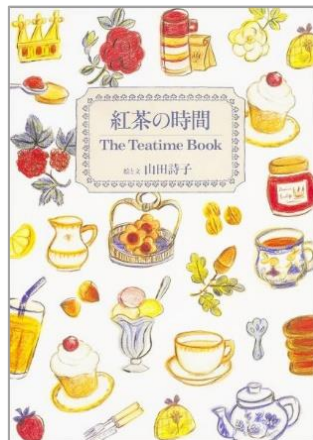
「紅茶の絵本」



「日本茶の図鑑」



「コーヒーを楽しむ教科書」



「紅茶の時間」



「家飲み&外飲みがもっと楽しくなる ワインの話」

