

赤穂市電子図書館ニュース

2024年10月号



発行 赤穂市電子図書館

<http://www.d-library.jp/ako13/>

イラスト：イラストわんパグ

読みたい本の探し方

本を探すときに便利な機能を紹介します。

★【ジャンル】で探すを使う

「哲学」「歴史」など、さがしたい本のジャンルにカーソルを移動させます。

「心理学」「倫理学・道徳」「日本史」など細かいジャンルが表示されますので、その中から希望のものをクリックすると本のタイトルが表示されます。

お好きなものを選んで「借りる」ボタンをクリックしてください。

★検索ワードから探す

検索ワードを自由に入力して検索することができます。また、詳細検索では、資料名、著者名、出版者名など細かく条件を指定して検索することもできます。



おすすめ電子図書を紹介



電子図書名	編著者
《総記》	
整理・整頓が人生を変える	小野 裕子
世界一やさしいエクセルワード	
《哲学》	
色の性格診断書	佐々木 仁美
《歴史》	
姫路本	
《自然・科学》	
声の呼吸法	米山 文明
超かんたん!マッサージ	横山 格郎・ 石井 隆行 監修
花粉症・アレルギー性鼻炎撃退 BOOK	

今月のおすすめ 運動

20歳若返る筋トレ 著者:坂詰 真二 出版者:小学館



【内容紹介】

体を若返らせるために重要なのは筋トレ。40歳からでも60歳からでも、決して遅くない! 運動不足で体力が落ち、体型も崩れてしまった人が、ゆっくり、しかし確実に20歳以上若返るトレーニングの方法を紹介。



70歳からの筋トレ&ストレッチ 著者:大淵 修一 出版者:法研



【内容紹介】

高齢者になぜ筋トレが有効か、さまざまな実験によって得られたデータをもとに、イラスト入りで解説。タオルやペットボトルなど身近なものを利用して、自宅や公園で簡単にできるトレーニングやストレッチ運動を紹介する。

のばすだけダイエット 著者:大西 ひとみ 出版者:主婦と生活社



【内容紹介】

「一生のきれい」をつくるのは日々の運動と食事。元おデブさんのパーソナルトレーナーが考えた、運動嫌いでも続けられる「のばすだけダイエット」を紹介。

1分間ながら運動ダイエット 著者:長野 茂 出版者:PHP 研究所



【内容紹介】

ダイエットには「時間」も「お金」も必要なし! 職場でデスクワークをしながら、コピーをとりながら、そして通勤しながらできる、簡単でシェイプアップ効果抜群の運動を、イラストでわかりやすく紹介。

大人の「運動音痴」がみるみるよくなる本 著者:深代 千之 出版者:すばる舎



【内容紹介】

野球、サッカー、バレーボール…。走る、投げる、打つなどの基本動作が上達する「ドリル」と「ワーク」が満載。運動コンプレックスを解消する大人のための運動読本。

