



今月の新着図書案内(実用書Ver.)

Mar-20



『新聞紙体操』

林 泰史／著 ワニブックス／出版

『もう転ばない!倒れない!老けない!』

新聞紙体操で衰えた筋力をよみがえらせよう! 高齢者向けのリハビリとして基礎的な運動に、新聞紙と新聞棒を使ったアレンジを加えた体操を紹介。毎日5分間やれば、転倒防止、認知機能の向上、誤嚥予防などに効果がある。



『日用品グランプリ』

宝島社／出版

各ジャンルの目利き、プロが厳選! 2020年これからバズるモノ&2019年ヒット商品、日用品の殿堂10ショップ&ブランドで売れたBEST10、絶対に後悔しない日用品グランプリ全400アイテムを収録。



『オリンピック競技おもしろ大全』

椎字総研／著 KADOKAWA／出版

『イラスト図解』

オリンピック33競技、パラリンピック22競技の種目内容やルール、見どころなどをイラストとともに解説。競技の成り立ちや選手の本音、試合のどこを見ればいいのかなど、観戦が10倍楽しくなる情報が満載。



