

R8年1月

職員おすすめ本 (担当は毎月かわります)

展示期間: 1月4日(日) ~ 1月31日(土)

NO	請求記号	タイトル	著者表示	出版者	資料ID
1	146.8 オ	大人になっても思春期な女子たち	大美賀直子著	青春出版社	1500922339
2	159.4 ホ	しなくていい努力ー日々の仕事の6割はムダだった!ー	堀田孝治著	集英社	1500789688
3	496 オ	目をよくしたいならずぼらがちょうどいいー何もしないのがいちばん!ー	大原千佳著	彩図社	1500930126
4	498.3 コ	疲労回復ストレッチーお疲れリセットその日のうちに つらーいこり、疲れ、ダルさにー	小林邦之監修	成美堂出版	1500776412
5	498.36 ス	働く人の疲れをリセットする快眠アイデア大全ー誰にでも効く光×体温×脳のアプローチー	菅原洋平著	翔泳社	1500921497
6	498.39 イ	無意識のため息が驚くほど消えてうつうつしなくなる	石川陽平著	KADOKAWA	1500925662
7	498.39 マ	たまには、やすんだら?ーナマケモノさんが教えてくれる世界ーかわいいマインドフルネスー	Ton Mak著 押切もえ訳	飛鳥新社	1500785090
8	498.583 ク	からだを整えるフルーツin紅茶ーフルーツを切って、カップに入れて注ぐだけ!ー	薬日本堂監修 大越郷子料理制作	大泉書店	1500784879
9	498.583 サ	紅茶セラピーー世界で愛される自然の万能薬ー	斉藤由美著 富田勲監修	ワニブックス	1500785397
10	595.6 イ	歩トレー 毎日の「歩き方」を変えるだけで、みるみる痩せる! 骨格に合わせて歩くだけダイエットー	今村大祐著	エムディエヌコーポレーション	1500940406