

R3年11月

## 話題本テーマ【秋のプチゆううつ撃退法】

展示期間：11月1日(火)～11月30日(火)

	請求 記号	タイトル	著者表示	出版者	資料ID
1	140ホ	困ったときは、トイレにかけこめ!-アドラーが教えるこころのクセのリセット術-	星一郎著	晶文社	1500747678
2	146.8 コ	「孤独ちゃん」と仲良くする方法-「さみしいのは私だけ?」と思っているあなたへ-	古山有則著	大和出版	1500798911
3	159.6 ウ	おつかれ女子のウェルネス手帳-ココロもカラダも笑顔になれる133の気づき-	ウェルネスデザイン 研究所編	幻冬舎	1500774086
4	492.7 9タ	がんばらないストレッチ-自律神経をラク~にゆるめる-	田川直樹著	主婦の友イ ンフォス	1500771041
5	493.1 4ワ	オトナ女子のための“ホッ”と冷えとり手帖- 体をあたためるコツこそ、美への近道-(健康 美人シリーズ)	渡邊賀子著	主婦の友イ ンフォス	1500755200
6	493.4 6コ	女性の自律神経の乱れは腸で整える	小林暁子著	PHP研究所	1500768930
7	493.7 9オ	うつぬけ食事術-血液栄養解析を活用!-	奥平智之著	ベストセラー ズ	1500776271
8	495イ	ホルモンにふりまわされない私になる!	伊藤裕監修 いし いまきマンガ	西東社	1500786734
9	498.3 ヒ	こわばり女子のカラダほぐし大全-カチカチ にかたくならない習慣術-	日比野佐和子監 修	PHPエディ ターズ・グ ループ	1500747272
10	498.3 9ホ	科学的に元気になる方法集めました	堀田秀吾〔著〕	文響社	1500748171
11	498.5 8ミ	まんがでわかる子育て・仕事・人間関係ツラ イときは食事を変えよう-はじめてのオーソ モレキュラー栄養療法-	溝口徹著 あらい びろよまんが	主婦の友社	1500779242
12	498.5 83サ	紅茶セラピー-世界で愛される自然の万能 薬-	斉藤由美著 富田 勲監修	ワニブックス	1500785397