

い い 健 生 き き 康 活

若葉図書館では毎年、七夕の季節に合わせて笹と短冊を用意しています。

今年もたくさんの方が短冊に願いごとを書いてくださいました。

いろいろな願いごとがありましたが、中でも多いのが健康としあわせ。

「お金持ちになりたい」と同じくらい多い願いごとです。

そう、健康としあわせは表裏一体、健康すなわちしあわせです。そこで

今回は、お金のかからない健康法を記した本を中心に集めてみました。





展示の様子

お金のかからない健康法といえば、まず真っ先に思い浮かぶのがラジオ体操。

手軽にできる運動としておなじみですが、なかなか奥が深いものです。

各区にラジオ体操グループがありますので、興味のある方は参加してみてもはいかがでしょうか。

表紙に並ぶ見出しが魅力的な健康雑誌の雄『壮快』。

千葉市の図書館で毎月とっているのは、若葉図書館とその分館（西都賀と泉）だけです。

一時期、表紙が『婦人公論』のようになりましたが、すぐに元のスタイルに戻りました。



[『いきいき健康生活』ブックリストはこちら](#)