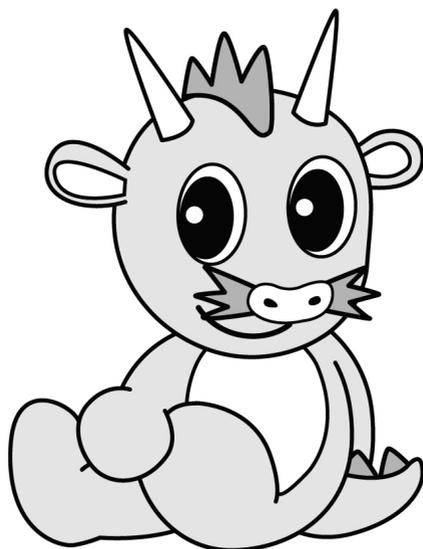


さいたま市立中央図書館 ブックリスト

リラックス



春は新しい生活が始まり、気分が高まったり、落ち込んだりすること多いもの。自分なりのリラックス方法を見つけ、心と体を休める時間をつくりましょう。

★編集・発行 さいたま市立中央図書館 平成30年5月★

癒し

- 新・かわいい御朱印めぐり
三須亜希子 著 山と溪谷社 2014年
- はじめてのやさしい写経
西村輝成 著 ゴマブックス 2002年
- I LOVE 盆栽
葉住直美 著 ザ・ハレーションズ 著
エムディエヌコーポレーション 2017年
- 私の小さなアクアリウム
田畑哲生 著 ブティック社 2014年
- お香が好き。
吉田揚子 絵と文 加藤アラタ 写真
ソフトバンククリエイティブ 2008年
- かんたん手づくり!アロマワックスサシェ
Candle Studio 代官山 著 日東書院本社 2016年
- 気づいたら100歳、だがね
ぎんさんの娘4姉妹 著 小学館 2013年
- 心も体もイキイキハーブティー
佐々木薫 著 ブティック社 1999年
- とっておきのバスタイム
河野典子 著 誠文堂新光社 2006年

運動

- 5分でスッキリ簡単ヨガで健康に!
番場裕之 著 日本放送出版協会 2008年
- 心と体が軽くなる!パワーウォーキング
ハートヴィッチ・ガウダー 著 坂田史男 編訳
総合社 2008年
- 楽しいスローランニング
MIDORI 著 学研パブリッシング 2014年
- 5分間ヒーリング
シェーン・アレクサンダー 著 鈴木宏子 訳
産調出版 2001年

笑い

- シルバー川柳 1～7
全国有料老人ホーム協会 編 ポプラ社編集部 編
ポプラ社 2012～2017年
- 女子会川柳 1～3
シティリビング編集部 編 ポプラ社編集部 編
ポプラ社 2013～2016年
- ゼロから分かる!図解落語入門
稲田和浩 文 世界文化社 2018年

ストレス解消

- スッキリ!
上大岡トメ 著 幻冬舎 2008年
- モタさんの心がフワリと軽くなるちょっといい言葉
斎藤茂太 著 PHP 研究所 2014年
- 心がスーッと晴れ渡る「感覚の心理学」
名越康文 著 角川マガジンスズ 2012年
- ぐっすり眠れてすっきり起きる50のコツ
菅原洋平 監修 宝島社 2014年
- 脳からストレスを消す技術
有田秀穂 著 サンマーク出版 2012年
- 世界一簡単!「ストレス」と上手につき合う方法
堀北祐司 著 三笠書房 2014年
- 「いいかげん」のすすめ
ひろさちや 著 PHP 研究所 2008年

このリストに掲載している図書は、さいたま市立図書館
で所蔵しています。貸出や予約（順番待ち）ができます。

さいたま市図書館ホームページ <https://www.lib.city.saitama.jp/>

さいたま市立中央図書館 浦和区東高砂町11-1 TEL048-871-2100

