

# 小さな本棚 シニア健康編

滝川市立図書館  
滝川市大町1丁目  
2番15号  
TEL:0125-22-4646



「老〜い、どん！」  
樋口恵子/著  
婦人之友社



「還暦からの底力」  
出口治明/著  
講談社



「年齢は捨てなさい」  
下重暁子/著  
幻冬舎



「10万人を診た理学療法士が教える100歳まで寝たきりにならない『歩き方』」  
田中尚喜/著 笠倉出版社



「70歳からの筋トレ&ストレッチ」  
大淵修一/編著 法研



「60歳からの筋活ごはん」  
女子栄養大学出版部



「認知症予防! 脳がよみがえる水煮缶レシピ」  
PHP 研究所



「健康寿命を延ばす高齢者の栄養と食事」  
池田書店



「医者が教える肺年齢が若返る呼吸術」  
奥仲哲弥/著 学研プラス



「まんがでわかるオーラルフレイル」  
大久保満男・飯島勝矢/著  
主婦の友社