



簡単にできる肩こり解消体操 のブックリスト  
講座名：家族の肩こり解消☆簡単ストレッチ方法♪



『5回ひねるだけで痛みが消える！背中ゆるめストレッチ』

岩井 隆彰／著 青春出版社 2015 年刊

肩こりは硬い背中が原因です。背中ゆるめストレッチは、5回上体をひねるだけで背中をほぐし、肩こりを軽減できます。ストレッチを終えた後のスッキリ感を味わって下さい。ストレッチのやり方やポイントをイラスト付で紹介しています。

『こり・痛みを自分で解消！肩すっきり体操』

伊藤博元／監修 NHK出版 2013 年刊

あなたの肩こりはどのタイプ？まずは、チェックリストで原因を調べ、自分に合った肩すっきり体操を選びましょう。体操のやり方やポイントを大きな写真で紹介。日常生活の改善点やQ & Aも掲載しています。

『1日10分で疲れがとれる！硬いカラダがぐっとやわらかくなるストレッチ』

中野ジェームズ修一／監修 宝島社 2014 年刊

1ポーズ30秒のストレッチでカラダのゆがみや痛みを改善しましょう。基本ストレッチのほか、肩こり予防など目的別ストレッチのやり方やポイントを大判オールカラー写真で紹介しています。カラダが超硬い人のための基本ストレッチも掲載。

2016. 2 作成

亀田図書館

- 所在地  
〒950-0144 江南区茅野山 3-1-14
- 電話番号  
025-382-4696
- 開館時間  
月～木、土…10:00～19:00  
日、祝日 …10:00～17:00
- 休館日  
毎週（金）、図書整理日（毎月第1（水））  
年末年始（12/29～1/3）、蔵書点検期間



そのほかにも亀田図書館には  
たくさんの資料があります。  
他館の資料や貸出中の資料は  
予約が可能です。  
どうぞご利用ください。

