



『ゼロから始める「医師が教える」ウォーキング』

西田潤子／監修 KADOKAWA 2014 年刊

健康維持や改善に効果があるウォーキング。これから始めてみようという人のために、医師が基本的な歩き方やシューズの選び方、準備運動の仕方まで丁寧に解説するウォーキング案内書です。イラストが多く、わかりやすくなっています。

『歩き方とストレッチ アンチエイジングウォーキング』

古藤高良／著 滋慶出版／土屋書店 2014 年刊

ウォーキングは体の筋力だけではなく脳を活性化する力もある！体も心も若々しく健康であるための正しい歩き方とストレッチを紹介しています。健康度チェックや、年代別・体質別ウォーキングプログラムもあり、参考になる1冊です。

『デューク更家のぴんしゃんウォーキング』

デューク更家／著 中央法規 2012 年刊

ウォーキングトレーナー・デューク更家が教える、体の「錆び」を落とし、錆びない体を作るためのウォーキング法。「背筋をぴんと」「気持ちをしゃんと」して歩けば心身の「錆び」は落ちていく！肩こりや冷え症など症状別の歩き方紹介もあります。

亀田図書館

- 所在地  
〒950-0144 江南区茅野山 3-1-14  
江南区文化会館内
- 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  
毎週金曜日、図書整理日(毎月第1水曜日)、  
年末年始(12/29～1/3)、蔵書点検期間



こ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。

