

# "心と身体を整える"展示図書一覧

2021.5 中部学院大学  
関キャンパス図書館

No.	書名	著者	出版社	請求記号	資料ID
1	自分を休ませる練習 : しなやかに生きるためのマインドフルネス	矢作直樹	文響社	159  YA	110195310
2	本当に必要なことはすべて「ひとりの時間」が教えてくれる	横田真由子	クロスメディア・パブリッシング	159  YO	110200979
3	「のび太」という生きかた	横山泰行	アスコム	159  YO	110193238
4	幸せはあなたの心が決める	渡辺和子	PHP研究所	159.6  WA	110186391
5	睡眠こそ最強の解決策である	マシュー・ウォーカー 桜田直美 訳	SBクリエイティブ	491.371  WA	110197166
6	腸のトリセツ : おなかの不調の原因と治し方が、即わかる!	江田証	学研プラス	493.46  ED	110201391
7	新しい腸の教科書 : 健康なカラダは、すべて腸から始まる	江田証	池田書店	493.46  ED	110200529
8	部分やせが目指せる女子の自重筋トレ : 決定版	比嘉一雄	主婦の友社	595.6  HI	110201466
9	自宅でできるライザップ チューブトレーニング編	RIZAP	扶桑社	595.6  RA	110201456
10	自宅でできるライザップ 食事編	RIZAP	扶桑社	595.6  RA	110201465
11	自宅でできるライザップ レシピ編	RIZAP	扶桑社	595.6  RA	110201457
12	女子栄養大学の最高の朝ごはん	香川芳子 豊満美峰子 レシピ考案	ダイヤモンド社	596  KA	110183045
13	腸がよろこぶ料理	たなかれいこ	リトルモア	596  TA	110190168
14	こころとからだをいやすケアストレッチ : 1日1回、簡単リフレッシュ!	かつもとあき	中央法規出版	781.4  KA	110203843
15	ストレッチbook : 決定版	マガジンハウス	マガジンハウス	781.4  MA	110199300