



資料展示「春から初夏の健康生活ガイド～心身を 整える食事・睡眠・運動～」を実施中です！

新しい環境や季節の変化、さらには花粉の影響などにより、心身の不調を感じる人が多い季節を乗り切るヒントを図書館で見つけてみませんか。

広島県立図書館では、食事・睡眠・運動だけでなく、メンタルケアに関するものも幅広く取り揃えて、体調管理に関する資料の展示と貸出しを行っています。

ぜひ取材にお越しください。

1 期間

令和8年3月14日(土)～6月14日(日)

2 内容

- ・食事と健康
- ・睡眠と健康
- ・運動と健康
- ・メンタルケア
- ・その他健康術

3 資料

展示資料 174点

【例】

「最強に面白い!!食と栄養」ニュートンプレス 2021

「寝るのが楽しくなる睡眠のひみつ」ヴィッキー・ウッドゲート／文と絵 創元社 2022

「大人のカープ体操 無理せず「健康脳力」滝昇り」石橋 秀幸／著 講談社 2024

「ストレスの取扱説明書」大平英樹／監修 ニュートンプレス 2023

「花粉症のひみつ」もちつきかつみ／漫画 学研パブリッシングコミュニケーションビジネス事業室 2012

