



図書館HP



電子書籍  
アニメ



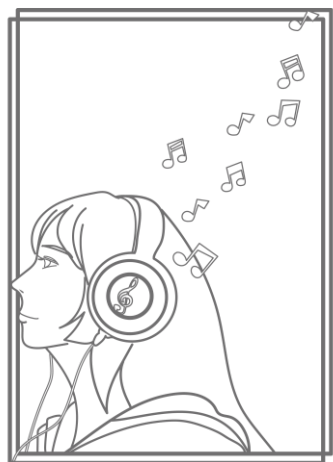
ログインは  
こちら

電子書籍コンテンツの中には、耳から聴く読書「オーディオブック」があります。ナレーターや声優が朗読し、BGM や効果音が入るものもあります。散歩しながら、家事をしながら、通勤中でも「チョイ聴き」してみませんか？

## 耳から聴く読書 ~ オーディオブック ~

黄色の利用カードをお持ちの方が利用できます。  
ログインして「特集」からご覧ください。

電子書籍の魅力



### 耳から聴く読書 オーディオブックリスト(一部紹介)

- 「宮沢賢治「銀河鉄道の夜~Nokto de la Galaksia Fervojo~」宮沢賢治 著
- 「シャーロック・ホームズ大人の楽しみ方 100 回読んでもまだ面白い」諸兄 邦香 著
- 「社会人として大切なことはみんなディズニーランドで教わった1・2」香取 貴信 著
- 「手塚治虫未来へのことば」手塚 治虫 著
- 「古今東西の早口言葉 早口コレクション55編」
- 「30秒でつかみ1分でウケる雑談の技術」長住 哲雄 著
- 「なぜ、逃げた犬は追ってはいけないのか「もののみかた」で人生が劇的に変わる本」川村 透 著
- 「〈箱田式〉三日坊主が3日で治る本“小さな目標”を立て自己実現するヒント」箱田 忠昭 著
- 「日野原重明いのちと勇気のことば」日野原重明 述
- 「〈不眠解消セラピストが教える〉完全熟睡マニュアル」桜井直也 著
- 「銀座流売れっ娘ホステスの会話術」コタロウ 著

図書館メンズがすすめる電子本

### 「今日から自宅がジムになる宅トレ

-なりたいカラダは家でつくれる ストレッチ 筋トレ 有酸素運動-

著者:坂詰 真二 出版者:カンゼン

私は、食べることが大好きで、大量のごはんと脂っこいものを食べ続けた結果、メタボ予備軍+中性脂肪が多いカラダに。そこで、普段着でも行けるジムに入会しましたが、毎日退勤後に通えず、家に居ながらダイエット出来ないかと電子書籍にログインし、この本を見つけました。

自宅でストレッチ、筋トレ、有酸素運動が出来るので、お風呂上がりや、寝る前にゴロンと寝転がって、人の目を気にせず実践できます。20歳を過ぎると1年で0.5%~1%筋力が低下し、基礎代謝が下がるそうです。

そして、老後に基礎代謝が下がり続けると、生活習慣病になる可能性があります。適度に筋肉が付けば、基礎代謝も上がり、脂肪が燃えやすい身体になる。私のイチオシは68ページ「お尻と太もも裏の筋トレ」です。下半身は筋肉量が多い為、鍛えると基礎代謝がグンと上がる可能性があるからです。

軽いストレッチで体型を維持し続けたい方、筋トレでムキムキボディになりたい方、やせたい方必見です。私は、長期実践をして痩せることに成功しました。リバウンドしないように気を付けます…。(時崎)



読まなくていい

耳で楽しもう。

今なら63冊の

オーディオブックを

楽しめます。

電子書籍は、休館中も 24時間 利用できます。

絵:まりえ~る♡