

# 健康な 「身体づくり」 はじめませんか

冬は寒さの影響により体が強張る、外出の機会が減り運動不足になるなど、怪我をしたり体調不良になったりするリスクが増大します。

そこで、寒さやケガに負けない  
健康な「カラダ」をつくる  
参考になるような本を集めました。

2026年1月－3月  
企画展

堺キャンパス図書館