

今月の

asten



Bookshelf

vol.
14

柔軟な頭と体を手に入れて、新しい生活様式も前向きに。

01

子どもの発想に思わず笑顔



「みてみて おばけだよ!」でも、よ〜く見てみると…あれれ? なんだか少しちがうんじゃない? そんな子どもの見立てる力を、ユニークな発想でかわいくリズムカルに描いた赤ちゃん絵本。子どもの想像力や共感などが込められ、読み聞かせる大人もつい笑ってしまう。

みてみて おばけ

著:ささき みお 発行:国土社

1,000円(+税) 17.5cm×17.5cm28P

02

「痛くない」体験を



5000人以上が参加した人気講座「1日で体が柔らかくなる! 魔法のストレッチ講座」が1冊に。体の硬さを克服したい、柔軟性を高めたい。「でもストレッチって痛いし面倒くさい…」という思いが覆る。痛くないストレッチで、体が変わる喜びを味わってみては。

魔法のストレッチ

著:黒田美帆、大村佳子 発行:マキノ出版

1,400円(+税) A5判144P