

一生歩くために筋肉を鍛えましょう！



一生歩ける体になる！これだけ筋トレ

組合員価格 **801円** (定価980円)
(税込881円)
●サイズ/約27.5×21.0cm、84ページ
●監修/中村格子、横間 誠、川村 明、中村光伸、太田博明
●世界文化社 ●初版日/2021年4月

各分野の専門家5名が徹底指導…①歩くのに必要な筋肉をつける、②足指力を鍛える、③ひざ痛を解決する、④靴底の減り方で歩き方を診断する、⑤骨を強くする。以上、5つのメソッドをわかりやすく解説。

5人の
名医による
1分メソッド

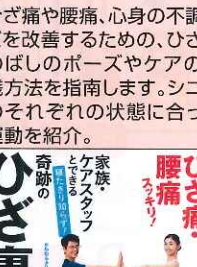
スクワット、食事…太らないメソッドを公開！



「1日1分」を続けなさい！

組合員価格 **1,260円** (定価1,540円)
(税込1,386円)
●サイズ/約21.0×14.8cm、112ページ
●著者/竹下雄真 ●世界文化社
●初版日/2017年10月

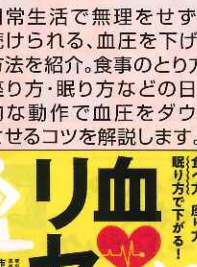
毎日5秒の「ひざ裏のばし」で体の不調を改善！



寝たきり知らず！
奇跡のひざ裏のばし

組合員価格 **1,170円** (定価1,430円)
(税込1,287円)
●サイズ/約21.0×14.8cm、128ページ
●著者/川村 明(かわむらクリニック院長)
●世界文化社 ●初版日/2020年9月

血圧を下げるための簡単な日常動作を紹介

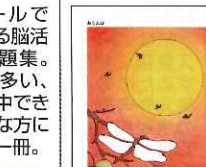


血圧リセット術

組合員価格 **1,350円** (定価1,650円)
(税込1,485円)
●サイズ/約21.0×14.8cm、224ページ
●著者/市原淳弘(東京女子医科大学
高血圧・内臓内分泌科教授)
●世界文化社 ●初版日/2020年1月



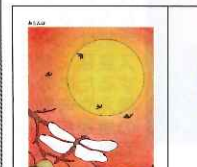
1日2問で能力アップの健康習慣



極上脳活ナンプレ
Special 160問

組合員価格 **801円**
(税込881円)
(定価979円)
●サイズ/約25.7×18.2cm、
180ページ ●監修/篠原菊紀
●世界文化社 ●初版日/2020年11月

集中力や認知力の維持に役立つ！



脳トレ・介護予防に役立つ
美しいぬり絵
～童謡・唱歌編～

組合員価格 **900円**
(税込990円)
(定価1,100円)
●サイズ/約29.7×21.0cm、68ページ
●監修/篠原菊紀 ●世界文化社
●初版日/2014年11月

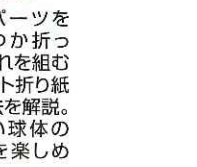
振袖の帯結び250スタイル徹底解説！



増補版
振袖の華やか帯結び
250選

組合員価格 **1,800円**
(税込1,980円)
(定価2,200円)
●サイズ/約25.7×21.0cm、290ページ
●監修・指導/山野愛子・安田多賀子 ●世界文化社
●初版日/2020年11月

多面体おりがみの手軽な楽しみ方

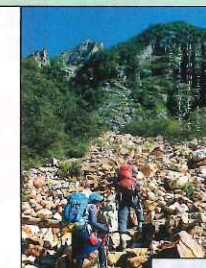


はじめてでも組める
くす玉おりがみ

組合員価格 **1,170円**
(税込1,287円)
(定価1,430円)
●サイズ/約23.5×18.2cm、128ページ
●著者/布施知子 ●世界文化社
●初版日/2014年4月



ハンディな文庫サイズで便利な登山用語解説集



田部井淳子 山の単語帳

組合員価格 **1,350円** (定価1,650円)
(税込1,485円)
登山用語を美しい写真付きでわかりやすく解説した「山の単語帳」。世界的な登山家である著者と親交の深かった市毛良枝さんのコラムや簡易な山行ガイドなども収録した、山の楽しみ方を広げてくれる一冊です。
●サイズ/約14.8×10.5cm、256ページ
●著者/田部井淳子 写真/栗田貞多男
●世界文化社 ●初版日/2021年8月

客のマナーから点前の基本までわかる
茶の湯入門書の決定版



はじめて学ぶ茶の湯
[表千家流]

組合員価格 **1,620円** (定価1,980円)
(税込1,782円)
客のマナー、割り付け、薄茶、濃茶の点前の基本、略盆点前など、茶の湯初心者がぜひ押さえておきたいポイントを写真・イラストでわかりやすく解説。中・上級者の復習用にも最適です。
●サイズ/約23.5×18.2cm、256ページ
●監修・指導/堀内宗心 ●世界文化社
●初版日/2013年10月

犬の健康を考えたこだわりのレシピ集！



はじめて学ぶ
茶の湯

組合員価格 **1,350円** (定価1,650円)
(税込1,485円)
犬医師が考案した飼犬のための手作りごはんの本。簡単に作り置きも可能なレシピが満載です。犬のマッサージ法、体質改善などについても解説。
●サイズ/約20.0×14.8cm、128ページ
●監修/古山範子(獣医師) 著者/林美彩(獣医師)
●世界文化社 ●初版日/2019年12月

犬の健康を考えたこだわりのレシピ集！



犬医師が考案した
長生き犬ごはん

組合員価格 **1,350円** (定価1,650円)
(税込1,485円)
犬医師が考案した飼犬のための手作りごはんの本。簡単に作り置きも可能なレシピが満載です。犬のマッサージ法、体質改善などについても解説。
●サイズ/約20.0×14.8cm、128ページ
●監修/古山範子(獣医師) 著者/林美彩(獣医師)
●世界文化社 ●初版日/2019年12月

犬医師が考案した
長生き犬ごはん

組合員価格 **1,350円** (定価1,650円)
(税込1,485円)
犬医師が考案した飼犬のための手作りごはんの本。簡単に作り置きも可能なレシピが満載です。犬のマッサージ法、体質改善などについても解説。
●サイズ/約20.0×14.8cm、128ページ
●監修/古山範子(獣医師) 著者/林美彩(獣医師)
●世界文化社 ●初版日/2019年12月

犬医師が考案した
長生き犬ごはん

組合員価格 **1,350円** (定価1,650円)
(税込1,485円)
犬医師が考案した飼犬のための手作りごはんの本。簡単に作り置きも可能なレシピが満載です。犬のマッサージ法、体質改善などについても解説。
●サイズ/約20.0×14.8cm、128ページ
●監修/古山範子(獣医師) 著者/林美彩(獣医師)
●世界文化社 ●初版日/2019年12月

世界一おいしいパンを目指す2人(2匹?)の物語



長新太さんが
遺してくれた
ユーモラスな絵本

きつねのぱんと
ねこのぱん

注文番号 12 3歳～
きつねのぱんとねこのぱん
組合員価格 1,350円(定価1,650円)
(税込1,485円)
きつねとねこは、それぞれパン屋さんをしています。しかし、お互い食べ比べてみると、相手のパンの方がおいしいではありませんか。2人はショックで入院してしまいます。落ち込んだ時、諦めかけた時に、子どもに読んでほしいお話です。
●サイズ/約30.3×21.5cm、24ページ ●作/小沢正 絵/長新太
●世界文化社 ●初版日/2021年10月



知育用の絵カード遊びで、記憶力&集中力アップ!



いろいろな
麺のカードが
20種類!

注文番号 13
絵あわせカード
めんめんめん!

組合員価格 720円(定価880円)
(税込792円)

2～3歳
幼稚園・保育園で人気の、色々な遊び方ができる知育カード。絵合わせゲーム・ジョーカーゲーム・じゃんけんゲームなど、親子で楽しめます。
●サイズ/約10.5×10.3×5.0cm カード20種×各2枚
●世界文化社 ●初版日/2020年11月



遊びながら集中力・想像力が育つ



注文番号 14 1～3歳
シナぶしゅわくわく
シールブック
組合員価格 900円
(税込990円)
(定価1,100円)
●サイズ/約21.0×22.0cm、8ページ
●世界文化社 ●初版日/2021年4月
民放初の赤ちゃん向け人気番組「シナぶしゅ」はじめてのシールブックです。
シナぶしゅ synapusyu シールブック
●サイズ/約21.7×19.2cm、18ページ
●作/とよた かずひこ
●世界文化社 ●初版日/2020年3月

親子で手遊び体操を楽しむ絵本



注文番号 15 0～2歳
はじまるよ
はじまるよ
組合員価格 765円
(税込841円)
(定価935円)
●サイズ/約21.7×19.2cm、18ページ
●作/とよた かずひこ
●世界文化社 ●初版日/2020年3月

爆笑必至のユーモラスな絵本



注文番号 16 3歳～
なんでやねん
なんでやねん
組合員価格 900円
(税込990円)
(定価1,100円)
●サイズ/約19.7×18.5cm、32ページ
●原案/鈴木 翼
文/中川ひろたか
絵/あおきひろえ
●世界文化社 ●初版日/2013年7月

森の動物たちの心温まる物語



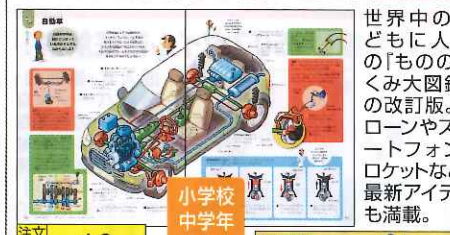
注文番号 17 3歳～
はりねずみの
おもしろい
おぼけのこ
組合員価格 1,170円
(税込1,287円)
(定価1,430円)
●サイズ/約26.5×21.4cm、32ページ
●作/ふくさわ ゆみこ
●世界文化社 ●初版日/2021年3月

子どもの「なぜ?なに?」に答えます!



注文番号 18 5歳～
5さいのかぐ・しゃかい
なぜ?なに?がわかる
10のお話
組合員価格 1,350円
(税込1,485円)
(定価1,650円)
●サイズ/約26.0×21.0cm、104ページ
●監修/解説/町山太朗
作/堀内磯子 絵/山本祐司 他
●世界文化社 ●初版日/2021年10月

子どもの好奇心を引き出す大型図鑑!



注文番号 19
サイエンス プラス
もののしくみ大図鑑
組合員価格 2,070円
(税込2,277円)
(定価2,530円)
●サイズ/約27.1×21.2cm、168ページ
●監修/村上雅人 著者/ジョエル・ルボーム、クレマン・ルボーム ●世界文化社 ●初版日/2018年6月

子どもたちへの感動のメッセージ!



注文番号 20
「これから」の
時代を生きる君たちへ
組合員価格 900円
(税込990円)
(定価1,100円)
●サイズ/約22.0×18.2cm、48ページ
●著者/ドメニコ・スキラーチェ
●世界文化社 ●初版日/2020年5月

論理的な思考が自然に身につく!



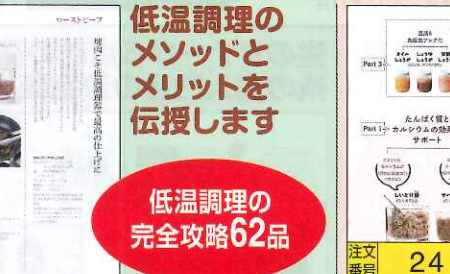
注文番号 21
算数が好きになるパズル
論理のろじかへ
組合員価格 990円
(税込1,089円)
(定価1,210円)
●サイズ/約25.7×18.2cm、112ページ
●著者/算数パズル開発室
●世界文化社 ●初版日/2017年2月



注文番号 22
伝説の家政婦
志麻さんがうちに来た!
組合員価格 1,170円(定価1,430円)
(税込1,287円)
少ない食材、最低限の調理道具、選べない調味料で、家族の健康と子どもの成長に配慮した1週間分の食事作りのワザを伝授。伝説の家政婦・志麻さんが家族タイプ別に、冷蔵庫にあるもので最高のごちそうを作るフランス家庭料理の知恵を公開します。
●サイズ/約21.0×14.8cm、128ページ
●著者/タサン志麻 ●世界文化社 ●初版日/2020年3月



注文番号 23
いちばん親切でおいしい
低温調理器レシピ
組合員価格 1,620円(定価1,980円)
(税込1,782円)
1970年代後半に誕生して、調理革命と言われた低温真空調理法がスピンアウトして今や注目の的になっているスティックタイプの低温調理器。その使いこなしAtoZをおいしいレシピとともにマスターしましょう。ご自宅では、難易度の高い「真空パック」にこだわらなくても大丈夫です。
●サイズ/約25.7×19.0cm、112ページ
●著者/藤 雅世 ●世界文化社 ●初版日/2020年12月



注文番号 24
80歳、村上祥子さんの
元気の秘訣は超かんたん
レンチンごはんだった!
組合員価格 1,440円(定価1,760円)
(税込1,584円)
足腰の衰えなどによるシニアの不調を解決するポイントは、たんぱく質とカルシウム。ただし、どんな栄養も摂取しただけでは体にうまく活用されません。そこで、筋・骨・腸を健康に保つための手作りの「長生き調味料」8種と、レンチンで手間なく栄養を丸ごと摂取できるレシピを伝授します。
●サイズ/約25.7×18.2cm、112ページ
●著者/村上祥子 ●世界文化社 ●初版日/2021年9月



注文番号 25
シニアの健康の
決め手は、
長生き調味料と
電子レンジ!
組合員価格 1,440円(定価1,760円)
(税込1,584円)
筋・骨・腸を健康に保つための手作りの「長生き調味料」8種と、レンチンで手間なく栄養を丸ごと摂取できるレシピを伝授します。
●サイズ/約25.7×18.2cm、112ページ
●著者/村上祥子 ●世界文化社 ●初版日/2021年9月