

書店では手に入らないシニアのバイブル！

一生歩ける体作りのために筋肉を鍛えましょう！



注文番号 01

一生歩ける体になる！
これだけ筋トレ(増補版)

組合員価格 1,170円(定価1,430円)
(税込1,287円)

●サイズ/約27.5×21.0cm、96ページ ●監修/中村格子、橋岡誠、川村明、中村光伸、太田博明、松平浩 ●世界文化社 ●初版日/2022年8月



自分自身の足で一生歩き続けたいと願う方に、これからの人生に必要な筋トレのすべてをお伝えします。6人の名医が整形外科、東洋医学など、それぞれ専門の観点から教えてくれます。大好評既刊本に「腰痛改善」の章を更に加えた、一家に一冊の必需品。
●サイズ/約27.5×21.0cm、96ページ ●監修/中村格子、橋岡誠、川村明、中村光伸、太田博明、松平浩 ●世界文化社 ●初版日/2022年8月

初心者でも簡単にできる石田式らくらく着付けを伝授！



注文番号 02

増補版 コツがわかれば簡単！
らくらく15分着付け

組合員価格 1,350円(定価1,650円)
(税込1,485円)

●サイズ/約25.7×18.2cm、104ページ ●監修/石田節子 ●世界文化社 ●初版日/2023年10月



注文番号 03

補正をしないで、おはしょりも自然に、着る人の魅力を生かす石田式。「ゆるカッコイ」時短着付けの最大の秘訣は「脇締め」と「肘を内側に」といった法則などを詳しく紹介します。
●サイズ/約25.7×18.2cm、104ページ ●監修/石田節子 ●世界文化社 ●初版日/2023年10月

頭痛、肩こり、慢性疲労から解放されるために！

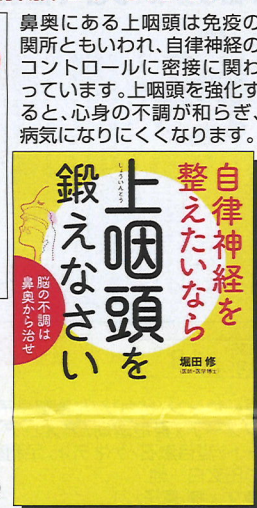


注文番号 03

自律神経を整えたいなら
上咽頭を鍛えなさい

組合員価格 1,080円(定価1,320円)
(税込1,188円)

●サイズ/約18.8×12.8cm、192ページ ●著者/堀田修(堀田クリニック院長・医学博士) ●世界文化社 ●初版日/2020年4月



注文番号 04

超かんたんヨガで
若返りが止まらない！

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、112ページ ●著者/高尾美穂(産婦人科医・ヨガドクター) ●世界文化社 ●初版日/2020年9月

ヨガドクターが考案の14ポーズで健康維持！



注文番号 05

超かんたんヨガで
若返りが止まらない！

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、112ページ ●著者/高尾美穂(産婦人科医・ヨガドクター) ●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



注文番号 05

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・内分泌内科教授) ●世界文化社 ●初版日/2020年1月



1分エクササイズで免疫力アップ



注文番号 06

医師が教える！
1分免疫エクササイズ

組合員価格 1,170円
(税込1,287円)
(定価1,430円)

●サイズ/約21.0×14.8cm、112ページ ●著者/陣彦善 ●世界文化社 ●初版日/2020年9月

弱った体がよみがえるレシピを伝授



注文番号 07

お悩み別
食薬ごはん便利帖

組合員価格 1,350円
(税込1,485円)
(定価1,650円)

●サイズ/約18.8×12.9cm、224ページ ●著者/大久保愛 ●世界文化社 ●初版日/2020年11月

季節野菜で免疫力アップ！



注文番号 08

保存版
やさいの常備菜

組合員価格 1,350円
(税込1,485円)
(定価1,650円)

●サイズ/約21.0×14.8cm、192ページ ●著者/庄司いずみ ●世界文化社 ●初版日/2020年4月

手軽にできる安心・安全な発酵食



注文番号 09

ぬか漬けの
教科書

組合員価格 1,080円
(税込1,188円)
(定価1,320円)

●サイズ/約21.0×14.8cm、96ページ ●著者/塩山奈央 ●世界文化社 ●初版日/2019年6月



注文番号 10

フランスの台所から学ぶ
大人のミニマルレシピ

組合員価格 1,530円(定価1,870円)
(税込1,683円)

フランス人は、材料・調理方法・道具などが必要最低限で、シンプルに調理するのが上手。だから食事作りに苦痛を伴いません。ムダをそぎ落とせば、食事作りはもっとラクになる！フランス流ミニマル料理で毎日をもっと豊かに！
●サイズ/約21.0×14.8cm、144ページ ●著者/上田淳子 ●世界文化社 ●初版日/2023年6月

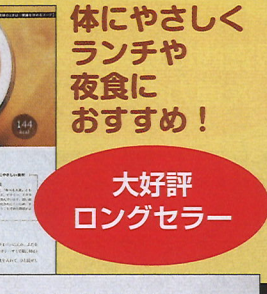


注文番号 11

スープジャーの
お弁当

組合員価格 1,170円(定価1,430円)
(税込1,287円)

「かんたん＆おいしい」で定評のある奥園さんが、朝5分ですばやく作れる、体にやさしいレシピを紹介。化学調味料は一切使わない、和洋中からエスニックまでバラエティに富んだスープジャーレシピ集です。
●サイズ/約21.0×14.8cm、112ページ ●著者/奥園壽子 ●世界文化社 ●初版日/2013年11月



注文番号 12

スープジャーの
お弁当

組合員価格 981円(定価1,200円)
(税込1,079円)

侍ジャパンの熱戦を、選手たちが躍動する写真とともに振り返ります。大谷翔平、佐々木朗希、村上宗隆、ラース・ヌートバーをクローズアップし、読み物も充実！「胸熱な写真」と「詳細な記録」でまとめた完全保存版！
●サイズ/約29.7×21.0cm、100ページ ●世界文化社 ●初版日/2023年4月

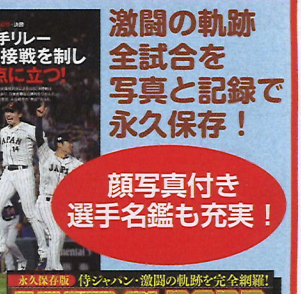


注文番号 12

WBC 2023
メモリアルフォトブック

組合員価格 981円(定価1,200円)
(税込1,079円)

侍ジャパンの熱戦を、選手たちが躍動する写真とともに振り返ります。大谷翔平、佐々木朗希、村上宗隆、ラース・ヌートバーをクローズアップし、読み物も充実！「胸熱な写真」と「詳細な記録」でまとめた完全保存版！
●サイズ/約29.7×21.0cm、100ページ ●世界文化社 ●初版日/2023年4月



注文番号 12

WBC 2023
メモリアルフォトブック

組合員価格 981円(定価1,200円)
(税込1,079円)

侍ジャパンの熱戦を、選手たちが躍動する写真とともに振り返ります。大谷翔平、佐々木朗希、村上宗隆、ラース・ヌートバーをクローズアップし、読み物も充実！「胸熱な写真」と「詳細な記録」でまとめた完全保存版！
●サイズ/約29.7×21.0cm、100ページ ●世界文化社 ●初版日/2023年4月

特別価格
定価の10%引

※書籍・CD・DVDは梱包開封後、組合員様のご都合による返品・交換はご容赦いただいておりますので、ご了承ください。
※お届け商品に落丁・乱丁・汚れ・破損などがあつた場合はお取り替えいたします。
※写真の色はできるだけ実物に近づけるように努力していますが、多少異なる場合があります。

1話5分おんどく伝記シリーズ

●サイズ/各約21.0×14.8cm、各160ページ
●監修/加藤俊徳(脳科学者) ●初版日/2022年3月~2023年2月

段階的に脳を鍛える！
小学1~6年生向け

楽しく学ぶ「おんどく」シリーズで進級進学準備！

伝記が楽しく読める、小学生のための学年別読み物シリーズです。各学年ごとに読んでおきたい偉人たちの物語をそれぞれ12話ずつ、集中力の切れない「1話5分」を目安に紹介します。

脳が活性化する！

おんどくとは？

- ① 自分の声が聞こえると内容がよくわかる！
- ② 登場人物の気持ちがよくわかる！
- ③ おんどくタイムを計って国語の成績アップ！

1話5分おんどく伝記 1年生

組合員価格 **900円**
(税込990円)
(定価1,100円)

注文番号 **13** 小学1年生~

エジソン/ファーブル/ディズニー/
コロンブス/ペーブル/ルース/
アンデルセン/ヘレン・ケラー/
二宮尊徳/村岡花子 他
●文/北川チハル

1話5分おんどく伝記 2年生

組合員価格 **900円**
(税込990円)
(定価1,100円)

注文番号 **14** 小学2年生~

シートン/野口英世/グリム兄弟/
モーツァルト/ナイチンゲール/
ダ・ビンチ/ベル/伊能忠敬/
アームストロング 他
●文/藤屋友美乃

1話5分おんどく伝記 3年生

組合員価格 **900円**
(税込990円)
(定価1,100円)

注文番号 **15** 小学3年生~

ベートーベン/ライト兄弟/
牧野富太郎/ノーベル/ゴッホ/
キュリー/マザーテレサ/ガンジー/
宮沢賢治/津田梅子 他
●文/藤波潤

1話5分おんどく伝記 4年生

組合員価格 **1,170円**
(税込1,287円)
(定価1,430円)

注文番号 **16** 小学4年生~

ガリレオ/北里柴三郎/
ジャンヌ・ダルク/西郷隆盛/
紫式部/キング牧師/渋沢栄一/鑑真/
ナポレオン/アンネ・フランク 他
●文/北川チハル

1話5分おんどく伝記 5年生

組合員価格 **1,170円**
(税込1,287円)
(定価1,430円)

注文番号 **17** 小学5年生~

安藤百福/アムンゼン/クレオパトラ/
杉原千畝/樋口葉/リンカーン/
レントゲン/北条正子/平塚雷鳥/
織田信長 他
●文/新井悦子

1話5分おんどく伝記 6年生

組合員価格 **1,170円**
(税込1,287円)
(定価1,430円)

注文番号 **18** 小学6年生~

ダーウィン/ピカソ/与謝野晶子/
フォード/板垣退助/アメリカ・イアハート/
夏目漱石/ケネディ/足利義満/
杉田玄白 他
●文/楠章子

中学生活の準備はこの1冊でOK

注文番号 **19**

中学校ってどんなところ？

組合員価格 **1,350円**
(税込1,485円)
(定価1,650円)

●サイズ/約21.0×14.8cm、192ページ
●監修/升野伸子(筑波大学附属中学校副校長)
●世界文化社 ●初版日/2022年1月

宝石の誕生や輝きの秘密がわかる

注文番号 **20** 小学生~大人

宝石のひみつ図鑑

組合員価格 **1,980円**
(税込2,178円)
(定価2,420円)

●サイズ/約25.2×18.6cm、128ページ
●監修/宮脇律郎 著者/諏訪久子 ●世界文化社 ●初版日/2022年5月

理系脳を育てる！小学生向け図鑑

注文番号 **21** 小学校低学年~

かがくのふしぎ100

組合員価格 **1,800円**
(税込1,980円)
(定価2,200円)

●サイズ/約21.0×14.8cm、224ページ
●著者/川村康文、小林尚美 ●世界文化社 ●初版日/2023年7月

みんなの地球を守ろう！

注文番号 **22** 4歳~

4・5・6さいのなぜなにSDGs

組合員価格 **1,440円**
(税込1,584円)
(定価1,760円)

●サイズ/約26.7×21.7cm、44ページ
●監修/汐見裕幸(東京大学名誉教授) ●世界文化社 ●初版日/2022年2月

動物や乗り物を並べてみると違いがわかる！

注文番号 **23** 5歳~

くらべてはっけん！パノラマえほん

組合員価格 **1,170円**
(税込1,287円)
(定価1,430円)

●サイズ/約21.0×25.3cm、22ページ
●絵/寺越慶司、月本佳代美、千塚鉄也、池下章裕 ●世界文化社 ●初版日/2017年12月

自分らしさって何だろう！子どもの思考を助ける絵本

注文番号 **24**

いいな「じぶん」！

組合員価格 **1,170円**
(税込1,287円)
(定価1,430円)

●サイズ/約27.2×23.5cm、26ページ
●作/くすのきしげのり 絵/こばようこ 英訳/中井はるの ●世界文化社 ●初版日/2022年2月