

ウォーキングも  
スクワットも  
不要



股関節・ひざ・足首

たったこれだけ!

ゆるめる動きで



スマホを  
かざせば  
すぐに動画が  
見られる  
QRコード  
付き!



一生歩ける足腰をつくる

100歳足腰のつくり方 一生自分の足で歩くからだ習慣

笹原 健太郎 著 定価:1540円(税込) 主婦と生活社