

待望の刊行

健幸華齡のための エクササイズ

Successful Aging

監修 公益財団法人日本体育協会
編集代表 田中喜代次
(筑波大学 体育系・人間総合科学研究科スポーツ医学 教授)
仕様 B5判・158ページ・本文2色刷り

心身の機能低下と上手に付き合いながら
 充実した高齢期を過ごすために
 運動ができることは？
 本書では、実践的なエクササイズを多数掲載し
 わかりやすく解説しています。

構成

- 第1部 健幸華齡
- 第2部 健幸華齡の心得12箇条
- 第3部 健幸華齡のためのエクササイズ
- 第4部 健幸華齡プログラム
- 第5部 究極の華齡とは

実践的!

数多くのエクササイズを、写真やイラストを用いて丁寧に紹介。目的や効果を「一覧表」に整理してあるので、必要なエクササイズが一目でわかります。

編集代表田中喜代次が班長を務めた「高齢者の元気長寿支援プログラム開発に関する研究」プロジェクトの3年間の成果が盛り込まれています



定価2,160円(本体2,000円+税8%)のところ

2割引の特別価格1,728円
 (税込み・送料別途)でご提供します。
 この機会にどうぞお求めください。

特別価格

注文書

公益財団法人日本体育協会用

商品名		健幸華齡のためのエクササイズ		申込部数		1419	
貴名							
住所	〒						
電話番号				FAX番号			
所属				ご担当者名			
ご請求方法	ご請求先						
	日付	あり	なし	送料	送料の項目あり	単価に組み込む	
	責職独自の書類	あり(郵送してください)	なし	見積書	要	不要	
ご希望の納期	平成	年	月	日	日まで		
ご連絡事項							

お問い合わせ
お申し込みは

(株)サンライフ企画 〒101-0032 東京都千代田区岩本町2-1-15
FAX 03-5821-1081

TEL 03-5821-1005

商品のご注文に際してお預かりした個人情報、JISQ15001に準拠した弊社規定に基づき適切・安全に取り扱います。詳しくは弊社のホームページのプライバシーポリシーをご覧ください。http://www.sunlife.net