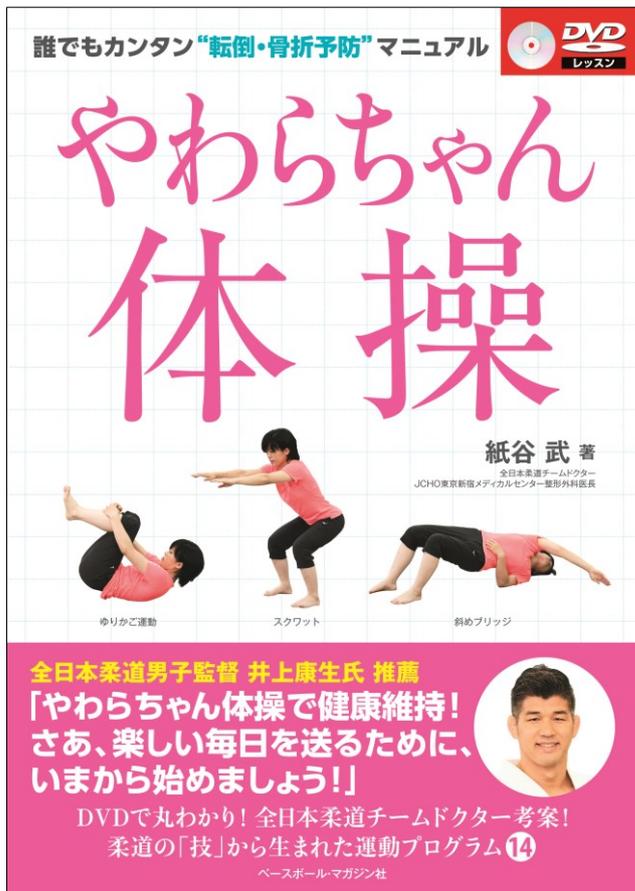


ベースボール・マガジン社イチオン書籍のご案内

誰でもカンタン“転倒・骨折予防”マニュアル

やわらちゃん体操



日常生活での**思わぬ転倒**によって起こる骨折などの**ケガ予防**を目的とした一冊。全日本柔道のチームドクターが「柔道の技」をベースに考案。それが、やわらちゃん体操です。14からなる運動プログラムは、**体力に自信のない高齢者**でも**無理なく続けられます**。本書を通して、年齢を重ねても生き生きと過ごせるカラダを作りましょう。

DVDは30分を収録!
いつまでも健康に歩きたい方、
激しい運動が苦手な方に
オススメです!

紙谷 武 / 著 (全日本柔道チームドクター、JCHO東京新宿メディカルセンター整形外科医長)

全日本柔道男子監督 井上康生氏 推薦

A5判並製・80頁 価格(本体1,700円+税)
ISBN978-4-583-11192-6 C2075

ご注文があり次第随時出荷いたします

☆お客様へ☆ お近くの書店にてお申し込みください。

株式会社ベースボール・マガジン社 販売部 電話 03(5643)3931 FAX 03(5643)3941

ご注文書	貴店帳合(注文扱い)	やわらちゃん体操	
		冊	価格(本体1,700円+税) ISBN 978-4-583-11192-6
	お名前	電話番号	
	ご住所 〒	-	

※お客様の住所・氏名などの個人情報は、この商品をお届けするために、書店・ベースボール・マガジン社で利用させていただきます。あらかじめご了承のうえご記入ください。