

ぜんぜん 頑張らない

# うんどう 教室

公益財団法人  
「体力づくり指導協会」理事  
西城真人 著

筑波大学体育系・大学院  
人間総合科学研究科教授

田中喜代次 監修

イヤでも続けられる「うんどう習慣化」プログラム

ズボラな私でも、  
1年続いている

疲れなく  
なった

肩こり・腰痛が  
改善した

7万人の“ものぐさ”高齢者が  
「救われた!」と大絶賛!

バカバカしいぐらい  
簡単なのに、効果絶大!

「寝たきりのカラダ」にならないための  
究極の「うんどう習慣化」プログラムを大公開!

6つの「うんどう」が  
ひと目でわかる

ポスター  
付き!



フォレスト出版 定価 (本体 1400 円 + 税)