

簡単に適度な運動

■「ぜんぜん頑張らない
『うんどう』教室」(西城
真人著、田中喜代次監修)

健康的に年を重ねるため
には、適度な運動が大事。
分かってはいるけれど、始
められない、続けられない

ぜんぜん頑張らない

うんどう
教室

いつでも続けられる「うんどう習慣化」プログラム



人も多いだろう。そんな人
に向けて、「運動を習慣化
するうんどう」を紹介する。
あえて「うんどう」と書く
ほど簡単だ。

朝起きてすぐ行うものや
転倒予防のためのものな
ど、「うんどう」は6種類。
自分が必要だと思うものだ
けやってもよいという。イ
ラストも文字も大きく、や
り方が一目で分かり、覚え
やすい。

(フォレスト出版・14
70円)