

NHK総合「おはよう日本」で紹介され、たちまち大反響!

100歳まで歩ける! 久野信彦 クノンボールエクササイズ

久野接骨院院長

久野信彦

「1日5分」で健康長寿! かんたんだから毎日続けられる



あの「**きんさん**
ぎんさん」の**成田**さんを
107歳まで歩かせた
「**長寿のカリスマ院長**」が
教える、**国民的健康法**。

【主な効果・効能】

全身筋力強化、腰痛と肩こりの予防改善、
ダイエット、O脚予防、冷え性防止、
ひざ痛改善、認知症予防、ストレス解消

特別付録

買ってすぐ始められる

クノンボール

つきで定価1890円(税込)

本誌:AB判/64P ムック扱い

ボールをはさんだり持ち上げたりするシンプルな運動を行うだけで、「第2の心臓」である足から元気になり「歩く100歳」になれる。「死ぬまで健康で元気に歩きたい!」という、誰もがもつ願いをかなえます。

ご高齢の方から、ダイエットに関心のある若い人まで、
すべての方におすすめできる
「**健美長寿**」の**バイブル**です。

著者略歴 1945年、愛知県生まれ。名城大学薬学部卒。柔道整復師。薬剤師。久野接骨院院長。故・成田さんの筋肉トレーニングのトレーナーを務める。現在、多くのメディアで活躍中。

◀カラー写真と大きな文字で
ご高齢の方にもわかりやすい!

