

【監修】公益財団法人日本スポーツ協会
【編集代表】筑波大学名誉教授 田中喜代次

Successful Aging

健幸華齡 のための スマートライフ

日本スポーツ協会によるスポーツ医・科学研究「運動・スポーツ習慣の定着を企図した健幸華齡支援プログラムの開発（研究班長：筑波大学名誉教授 田中喜代次）」の成果をまとめた一冊です。

健幸華齡のための スマートライフ

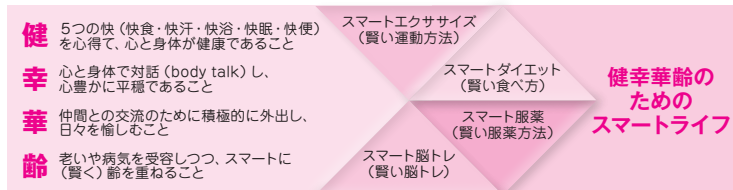
監修 公益財団法人日本スポーツ協会

編集代表 筑波大学名誉教授 田中喜代次

仕様 B5判・244ページ・本文2色刷り

定価2,800円のところ、特別価格 2,300円（税・送料別途）

多くの人が身体的・精神的・社会的なフレイル化への移行を阻止し、心身の両面で良好な状態をできるだけ長く維持できることを願い、スマートライフのあり方について解説した書籍です。



構成

- 第1章 健幸華齡のためのスマートライフ
- 第2章 健幸華齡のためのスマートエクササイズ（総論）
- 第3章 健幸華齡のためのスマートエクササイズ（各論）
- 第4章 健幸華齡のためのスマートダイエット
- 第5章 健幸華齡のためのスマート脳トレ
- 第6章 健幸華齡のためのスマート服薬
- 第7章 その他スマートライフのための知識等
- 第8章 総合型地域スポーツクラブ

注文書 著者紹介		健幸華齡のためのスマートライフ		部数
貴名		電話番号		1488
住所	〒			
担当課		担当者		
ご請求方法	ご請求書の宛名			
	日付	あり	なし	
	送料	送料の項目あり	単価に組み込む	
	貴職独自の書類	あり（郵送してください）	なし	
	見積書	要	不要	
ご希望の納期	令和 年 月 日まで			
ご連絡事項				

お問い合わせ・お申し込みは

株式会社 サンライフ企画

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は、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>