

# ボケたくなければ 手指体操!



これができますか?

両手を  
合わせて  
小指だけ  
離す



こんな簡単な手指体操で、  
脳がみるみる活性化!

白澤卓二先生の話題の新刊『100歳までボケない手指体操』 定価1365円(税込) 主婦と生活社