

祝! 宮内義光^(90歳)さん

マスタース陸上800m、
5000mの2種目

世界記録!!



宮内さんをはじめ、高齢でも驚異の身体能力を維持する「スーパー高齢者」の元気の秘訣を初公開!!
誰でも実践できる健康法が満載。

日野原重明先生の「推薦のことば」も収録

心も体も30歳若返る
「スーパー高齢者」の50の習慣

定価: 本体1200円+税

主婦と生活社