



大反響を呼んだ「NHKクローズアップ現代」『筋トレで寝たきりを防げ～茨城県大洋村の試み～』（2001年10月31日放送）をはじめ、「ためしてガッテン」や民放各局で紹介された、久野先生の「簡単筋トレ」が、本に続いてビデオとDVDが完成しました！



監修：**久野譜也**

(筑波大学体育科学系講師・医学博士)

“健康で長寿”を願うすべての人へ！  
「いつでも」「どこでも」「だれでも」できる  
中高年からの「大腰筋トレーニング」を  
中心に紹介！

