

中央法規出版の最新刊
『デューク更家のぴんしゃんウォーキング
キレイに歩いてマイナス10歳』のご案内

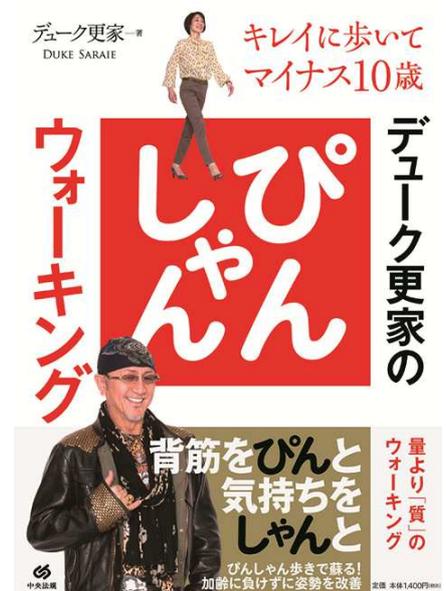
中央法規出版株式会社(本社:東京都渋谷区、代表取締役社長:荘村明彦)は、8月31日にデューク更家さんの『デューク更家のぴんしゃんウォーキング』を刊行いたします。50歳以上の世代に向けて、いつまでも背筋を「ぴん」と伸ばし、気持ちを「しゃん」とする健康ウォーキング術を提案。歩き方の初歩から、体の痛みを改善するウォーキングまで、写真でポイントを解説。日常生活でのひと工夫で、錆びないココロとカラダを保つアイデアも満載です。

●こんな人におすすめです

50歳～60歳の一般読者(特に加齢による心身機能の低下を心配している人)
そのほか、介護専門職など高齢者にレクリエーション活動を提供する人にも、
プログラムの一つとしておすすめです

●目次

- 1 今日から始める「脱・万歩計」! 量より「質」のウォーキング
- 2 Duke 流歩道(ウォーキング)入門
- 3 実践!ぴんしゃんで歩こう!
- 4 痛みや症状を改善するウォーキングのコツ
- 5 千里の道も一歩から! 生活場面別ぴんしゃん歩きのためのひと工夫



【お問い合わせ先】

中央法規出版株式会社 <http://www.chuohoki.co.jp/>
『デューク更家のぴんしゃんウォーキング』編集担当 平林
TEL:03-3379-3784 MAIL:hirabayashi@chuohoki.co.jp