家庭でできる
介助法
DVD
70分付

▶介護操体のすすめ

監修・実技指導・坂本洋子　起立、寝返り、車椅子移乗など楽々。心身に無理のない介護術。●1800円＋税

バランス
操体法
久光
正太郎著

痛み・こり・しびれの診断と手当て

歩き方、座り方で体が歪む!?　熊本厚生連で介護予防事業を指導した著者が教える、体のバランス調整法。体調不良解消。●1400円＋税

ひとりで
操体法
小崎順子著
1524円＋税

楽な動きで体の歪みを取り、コリ、痛み、内臓病まで解消

決定版 真向法

朝晩３分間の体操で生涯健康。筋肉・関節柔軟、内臓快調で熟睡、気力漲る。真向法協会編1143円＋税

農文協　〒107-8668東京都港区赤坂7-6-1

●読者注文専用電話0120-582-346

http://shop.ruralnet.or.jp/

日本農業新聞 20140519