

# ごぼう先生の健康体操DVD

保有セット数 1セット(10巻)



高齢者の間で人気を呼んでいる「ごぼう先生」こと築瀬寛（やなせ ひろし）さん。自ら考案した健康体操で高齢者を元気にするDVDです。

体操はすべて椅子に座っておこないます。また、大きくて見やすい字幕付きなので、難聴のある方も体操ができます。

かんたん♪楽しい♪ちょうどいい♪高齢者のための「衰え予防」健康体操！です。