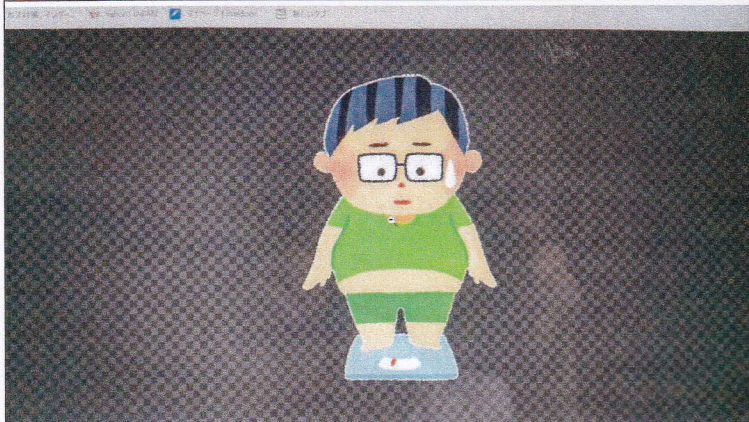
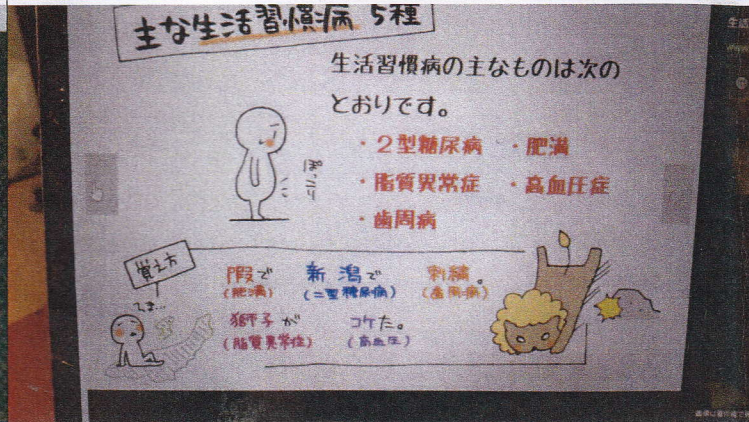


健脳 100 歳計画の実践

具体的な内容



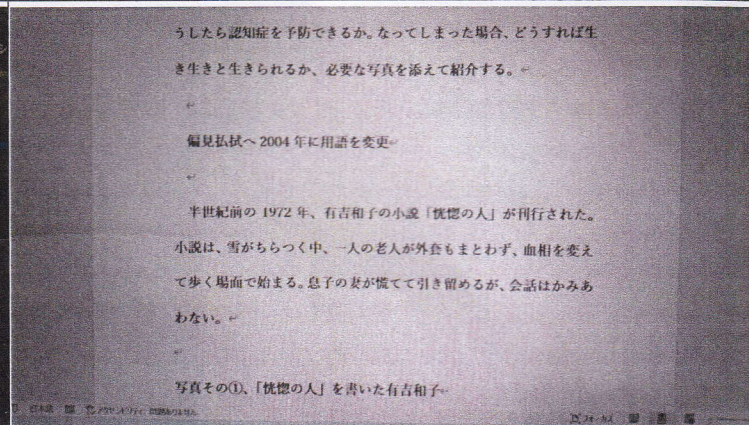
生活習慣病の抑制



主要な生活習慣病



知的向上心



Livedoor ブログ台湾春秋 原稿の選択と印字



人生 (演歌) を楽しむ

1. 好きな歌大きな声で
2. 人の歌は礼儀正しく聴く
3. 月に1から2曲は新曲習う
4. 必ず合唱する

カラオケチームのルール



体力向上 (歩く 5000 歩以上)



テレビを視ながら歌聴きながら