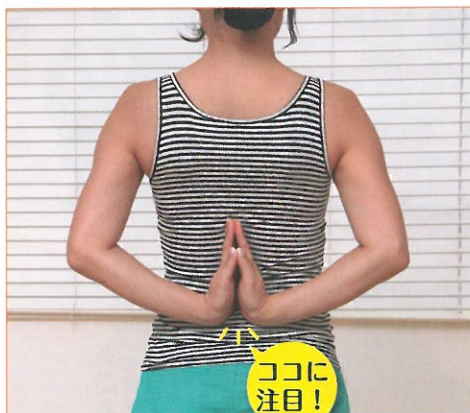


# 上半身年齢

- 1 手のひらを後ろに向け、両手を背中へまわしてください。
- 2 指先を上に向け、合掌するように徐々に両手をあわせていきます。

両手はどこまであわせられますか？



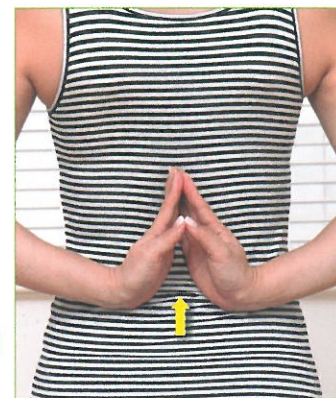
ポイント

手と手をあわせてカラダをチェック

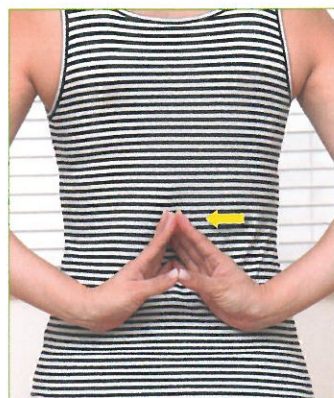
## あなたのカラダ年齢は



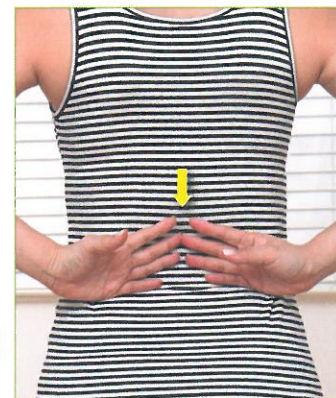
20歳代



30歳代



40歳代



50歳代



60歳代

あなたの上半身は



歳代

上半身年齢若返りストレッチは

12 ページ