

1日5分で効く「貯筋」／身近にあるシニアの収入源

婦人之友社

268

健やかに年を  
重ねる生き方

早春

隔月刊2-3月

# 明日の友

あすのとも

## 年金を おぎなう 働き方

生活特集

健康特集

### 「貯筋」運動で 健康寿命を伸ばす

対談

葉っぱの命の輝き

群馬直美  
東谷千恵子



50  
周年