

# 『100歳まで痛くない 痛みが消える 自力整体』正誤表

2024年8月9日現在

下記の誤りや誤解しやすい記述がございました。ご迷惑をおかけしたことをお詫び申し上げます。

## ●2024年7月15日 奥付

訂正箇所	誤	正
189ページ 下段 8行目	血液	血圧

## ●2024年6月5日～2022年7月5日 奥付

訂正箇所	誤	正
12ページ 6行目 126ページ 小見出し	お腹とお尻の筋肉チェック	お腹とお尻の筋力チェック
105ページ 一番下の実技 秒数 150ページ 一番への実技 秒数	90秒	40秒
127ページ 真ん中の実技 セット(回)数 156ページ 真ん中の実技 セット(回)数	30セット	30回
164ページ 真ん中辺り	長いタイルの端を縫い合わせた「輪っかタオル」。	長いタオルの端を縫い合わせた「輪っかタオル」。
110ページ 上段 1行目、3行目、4行目 178ページ 下段 後ろから4行目、5行目	メラニン	メラトニン