

50代から
私が主役!

ゆうゆう

2023年4月号(3月1日発売)



春の特大号!

★とじ込み付録 大人の折り紙で楽しく脳活

●表紙:大竹しのぶさん

●インタビュー……この人に聞きたい・素敵な女性に会いに行く

①櫻井翔さん ②山崎育三郎さん ③井上芳雄さん ④佐藤浩市さん(予定)

◆連載 柗野俊明さん「門を開けば」・中島京子さん「羊のところはもうもどれない」
・山内恵介さん …「うたのころ、心のうた」

●特集:ひとりでも大丈夫! ~上機嫌で生きるヒント~

①ひとり上手対談 ②ひとりでも毎日が充実している理由 ③私を機嫌よくする懐かしの音楽 読者の声で
④医師が教える ひとりでも機嫌よく暮らす生活習慣 ⑤ひとり暮らしのサポート情報 危機管理情報

●旅:~これからが見頃!~ 春の花にときめく旅

定番人気の花旅。一面に咲き誇る花を愛でたい

●ファッション:~手持ちの服を新鮮に~小物使いで春のおしゃれを格上げ

スタイリスト 岡部久仁子さん提唱のファッション企画

●美容:大人世代も使わないともったいない! 優秀プチプラコスメで春メイク

ベース、リップ、アイメイク、眉メイクなど、値段以上に「これは使える!」というアイテムをヘアメイクさんやゆうゆうモデル、読者からなどからの口コミで集めて。

●料理:~定番ですがやっぱり人気~ 春野菜たっぷり作りおきおかず

●暮らし:もっと便利に! スマホの使いこなし

●読み物:病と向き合って生きるということ

堀ちえみさん、古村比呂さん、山本譲二さんなど、著名人の病体験をメインに取り上げます。

●健康:~つまずかない、転ばない体を作る~ 3分間大腰筋エクササイズ

50代以上の女性の3人に1人が骨折しているという。ロコモ対策も取り上げます。

※企画は一部変更する場合があります。予めご了承ください

株式会社主婦の友社 メディア営業部 TEL03-5280-7510

URL <http://maturist.jp/stories/1050>