

ゆうゆう 5月号 臨時増刊
「老けない私の元気習慣（仮）」
2023年4月3日発売予定
特集予定のご案内



毎回、ご好評をいただいております「ゆうゆう臨時増刊」。2023年4月売りで、第21弾の刊行が決定致しました。「ゆうゆう」本誌同様に、読者からの強い支持をいただき、常に安定した実売をいただいております。人気企画の著名人の健康法を中心に「老けない私の元気習慣」を、暮らしに役立つ情報として紹介致します。

PART1 輝く人の生き方・暮らし方

- ★デヴィ・スカルノさん タレント、国際文化人
- ★浜美枝さん ライフコーディネーター
- ★とよた真帆さん 女優
- ★萩尾エリ子さん ハーバリスト
- ★バンブーシュートさん ダンスユニット

PART2 一生、自分で歩ける体づくり

- ★庄野真代さん 歌手
- ★「ゆるスクワットとかかと落とし」小山勝弘さん 山梨学院大学教授、医学博士
- ★「筋力&骨力アップのおいしいレシピ」岩崎啓子さん 管理栄養士、料理研究家

PART3 顔、髪、体の10歳若返りメソッド

- ★『幼顔メソッド』で老け顔を解消「なっちゃん先生」幼顔専門家
- ★「髪が若返る『髪トレ』」余慶尚美さん 美容家、ヘアケアリスト
- ★『お尻アップ体操』で健康に「谷玉恵さん 健康運動指導士

PART4 健康を支える「食の力」

- ★「料理のプロの食生活拝見」藤井恵さん 管理栄養士
- ★「料理のプロの食生活拝見」堀江ひろ子さん&ほりえさわこさん 料理研究家、栄養士
- ★「脳と心にいい食べ物って」 姫野友美さん 心療内科医

PART5 ゆうゆう世代が気になる病気

- ★「本当は怖い『歯周病』」天野敦雄さん 大阪大学歯学研究科教授
- ★「目の不調は早めに解決！」杉田美由紀さん 蔦田眼科クリニック院長
- ★「もしかしたら糖尿病かも？」板倉弘重さん 芝浦スリーワンクリニック名誉院長

MEDIA DATA

- ・発売日：2023年4月3日（予定）
- ・予定発行部数：65,000部
- ・判型：A4変型 平綴じ ※ゆうゆう通常版と判型が異なります。

広告料金（定価）

表4 120万円／天地281mm×左右222mm
 表2 100万円／天地297mm×左右232mm
 表3 80万円／天地297mm×左右232mm
 ※広告スペースは表周りのみになります。

2誌あわせて
約15万部！

★ゆうゆう本誌（5月号）とのお得なセットプラン

ゆうゆう中面4C1P+	増刊号表4⇨	G120万円
〃	+ 〃	表2⇨G100万円
〃	+ 〃	表3⇨G 80万円

**入稿〆切
3月10日（金）**

