

# けんき倶楽部

# 杜もりと人

隔月発行

vol.168

7・8月号

ご自由に  
お持ちください

巻頭特集

## 健康づくり 支援プラン

仙台市健康増進センター

一人一人の健康づくりを応援!

### 長期にわたるマスク生活 口腔状態チェックしよう

いきいき脳活レシピ

タマネギとパプリカのピクルス

“健幸”美体操

お尻から太もものトレーニング

元気人 公益財団法人仙台市医療センター

仙台オープン病院

管理栄養士



地域の皆さまに  
「げんき」をお届けします。



「ReHOPE仙台青葉」の皆さん  
(同施設については12P)

「いつまでも元気な体でいたい」「生活習慣病を予防したい」といった目的で、体力づくりや生活改善に取り組もうとしても、自分に合った運動や食事の在り方が分からず、なかなか実行できない人が多いようです。仙台市健康増進センターでは「健康づくり支援プラン」を用意し、一人一人の目的や生活状況に応じたプランを提案しています。センターにはトレーニングエリアもあり、プラン受講者はもちろん一般利用も可能。無理なく楽しく健康づくりを始めてみませんか。

# 健康づくり 支援プラン

仙台市健康増進センター

一人一人の健康づくりを応援！



さまざまな運動マシンが並ぶトレーニングエリア



トレーニングエリア  
センター3階に開設

**仙** 台市健康増進センターの事業の大きな柱は「生活習慣病の予防」「高齢者の介護予防」「障害者の健康づくり」の三つ。さまざまな教室・講座を開いて生活習慣病や介護の予防の啓発と実践を支援し、障害者本人はもちろんその家族、支援者も含めた健康づくりも手伝っています。

センター3階のトレーニングエリアには、さまざまな運動マシンやトラック（150坪3コース）、フィットネススタジオ、体力測定室などがあり、天候を気にせず体を動かせる場です。センターの各種教室・講座や健康づくり支援プラン受講者のトレーニングの場として活用。日・水曜の午前から昼にかけて、一般の方の自由利用も可能です（1回510円）。

地下鉄泉中央駅から徒歩5分ほどの交通至便な立地です。健康づくりに、またはそのきっかけとなる場として足を運んでみてはいかがでしょうか。

## 仙台市健康増進センター

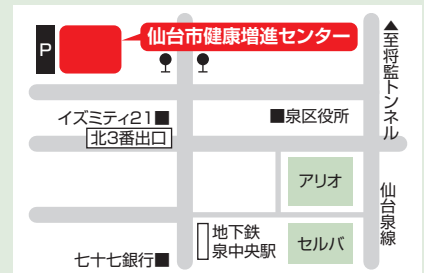
所在地／仙台市泉区泉中央2-24-1

TEL022-374-6661

<https://www.senkenhuku.com/healthpromotioncenter/>

開館時間／10:00～18:00

休館日／月曜（祝・休日の場合はその直後の平日）



# 身体活動と食生活

## 健康づくり支援プラン

### 4コースを用意

「健康づくり支援プラン」はコースによって身体活動と食生活の両面、またはいずれかをチェックし、アドバイスします。各コースの内容やポイントについて、仙台市健康増進センター保健師の村井萌未さんにお話を伺いました。



## 6カ月後を見据える 目的に応じ個別支援

「健康づくり支援プラン」は自身の健康づくりの目的に合わせ、身体計測や体力測定、生活状況の確認などを行って現状を把握するとともに、自ら設定した6カ月先の目標に向け、健康的な身体づくりや生活習慣を見直して定着化を図るプログラム。一人一人と向き合い、その人オリジナルの健康支援を図ります。

対象は仙台市に在住か通勤・通学する18歳以上で（治療中の人は主治医からの運動許可が必要）、四つのコースがあります。食生活の改善に取り組み「食生活コース」、現在の体力やどういった運動が良いのか身体活動

健康維持の3要素は「食事・睡眠・運動」です。例えば生活習慣病の予防・改善のために食事を見直した場合は、その理由は何か。肥満が高血圧が糖尿病かでは間口が分かりますし、運動も同様です。当センターの運動指導員、管理栄養士、保健師が連携し、食生活を除いた3コースの希望者には、その人に合ったトレーニングプログラムを作成します。

「山登りをするための体力を付けたい」「やせてかわい衣服を着たい」など、描くビジョンはさまざまですが、疾患や障害のために健康的な将来をイメージするのが難しい方もいます。そのような場合でも、スタッフが生活状況をじっくりお聞きしながら一緒に考えていきます。「目標を持つことで前向きに取り組んでいただけます。そのお手伝いができたら」と村井さん。



総合コースで行われる運動負荷試験

## 「健康づくり支援プラン」コース紹介

	総合コース	簡易コース	身体活動コース	食生活コース
内容・目的	運動負荷試験を含む ■健康増進・維持 ■体力向上・維持 ■減量 ■運動習慣を持つ ■食生活の改善	食生活と身体活動から健康状態をチェック ■健康増進・維持 ■体力向上・維持 ■減量 ■運動習慣を持つ ■食生活の改善	体力や運動面の確認 ■健康増進・維持 ■体力向上・維持 ■運動習慣を持つ	じっくり食生活の改善を ■健康増進・維持 ■減量
受講料（※1）	5000円	3000円	2000円	2000円
所要時間	約4時間（※2）	約3時間	約3時間	約3時間
生活状況の確認 身体計測（※2） （体成分分析測定等） 健康チェック （血圧測定等）	●	●	●	●
体力測定	●	●	●	
食生活状況の確認	●	●		●
安静時心電図	● 運動負荷試験実施の可否の判断のため行います			
運動負荷試験	●			
トレーニングプログラムの作成 （希望者）	●	●	●	

※1身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳の所持者は全額免除

※2身体計測では立位の状態で微弱電流を流し測定。心臓ペースメーカー装着中、妊娠中の人は測定不可。下肢に装具を使用中の人は外してもらった場合があります



# 無理のないプラン 一歩踏み出す契機に

総

合コースは1年以内の健康診断の結果を保持してもらったとしても、安静時の心電図検査や約15分間、固定式自転車ペダルをこいで（ペダルの重さは体力に応じて徐々に増える）、心拍や血圧、心電図の変化を測定する運動負荷試験があります。この試験は医師の立ち会いの下、現在の体力を評価し、適切なプログラムを決めるのに役立つほか、潜在的な心疾患が見つかることもあります。

見て移動能力を、65歳未満はライトのフラッシュに合わせてジャンプを5回してもらい敏捷性をチェックする項目があります。いずれも、その人の現在の身体状況に応じたアドバイスをする上で、とても大切です。疾患があっても健康づくりは欠かせないものです。医療とはまた異なったスタイルで寄り添うことができるのが健康づくり支援プランの特長です。各コースの参加は有料ですが、身体障害者、療育、精神障害者保健福祉各手帳の所持者は全額免除となります。障害に

対するリハビリと健康づくりのための運動は似て非なるもの。積極的な受講が望まれます。

例えば出来合いやインスタントの食品を買う際にも、そのことを否定するのではなく、同じ値段帯ならより

立って、それを日頃から実践することに重きを置いてみましょう。支援プランの申し込みや問い合わせは仙台市健康増進センターへ（1階）に電話番号記載。

トレーニングカード		支援プラン作成日: 〇〇年〇〇月〇日					
		メニュー作成日: △△年△△月△日					
氏名: 健康 一郎		目標HR: 135 拍/分	作成者: 増進 太郎				
準備運動: ストレッチ		6ヶ月後の目標 減量 -3kg					
有酸素運動	種目	負荷	時間	設定	備考(ポイント・アドバイス等)		
	クロストレーナー		20分	目標心拍数になるように徐々に負荷を上げていく			
	ウォーキング		20分	速度の目安 ・速歩中のレーン(速) 1分24秒 ・外のレーン(速) 1分29秒			
筋力トレーニング・マシン・自重負荷など	使用部位	種目	負荷	回数	セット数	設定	備考(ポイント・アドバイス等)
①	脚	レッグプレス(赤いシート) No.1	90kg	10	3	イス② 足① ※W-LP ⇒ 半分の負荷10回	つま先は踵上へやや膝を伸ばしきらない膝を深く曲げる
	内もも	レッグプレス(赤いシート) No.1	50kg	10	3	足 踵骨の線	つま先は踵骨の線よりOK、膝がしかり広げてストレッチを感じるまで下げる
	もも裏	レッグカール(赤いシート) No.3	30kg	10	3	イス② 足②	イスに深く座る 戻す時も足首に力を入れたままもも裏の力を抜かない
	胸	チェストプレス(赤いシート) No.7	45kg	10	3	イス② ※W-LP ⇒ 半分の負荷10回	背中をシートにつける肘、手首をねかせない肘を伸ばしきらない
	背中	ラットプルダウン(グレーのシート) No.5	28%	10	3	高さ③	胸を張るように肘を引く(肩胛骨で、止まった所までOK、それより下は腕の力になってしまわない)
	肩	ショルダープレス(縦) (グレーのシート) No.6	18%	10	3	高さ⑤	基本は横でトレーニング ⇒ 肩の痛みや違和感のある時は縦で
肩	ショルダープレス(縦) (グレーのシート) No.6	15%	10	3	高さ⑤		
その他	使用部位	種目	負荷	回数	セット数	設定	備考(ポイント・アドバイス等)
その他	腰	腰・脚上げ(うつ伏せ)	自重				右腕・左腕/左腕・右腕 ...交互に繰り返して出来る回数まで
	お腹	膝・肘タッチ(四つ這い)	自重				右肘・左肘/左肘・右肘 ...それぞれ続けて出来る回数まで
	もも裏	お尻上げ(脚向け)	自重				お尻の穴も締めるようにしてお尻を持ち上げる ...続けて出来る回数まで
整理運動: ストレッチ							

支援プランの結果を基に今後の運動内容やアドバイスが記載されたトレーニングカード

栄養価の高い食品を推奨します。健康のため「何かしなければならない」と思っている、日々の多忙もあり、なかなか一歩を踏み出せない人が多いでしょう。まずは達成しやすい目標を

# 長期にわたるマスク生活 口腔状態 チェック しよう



お話を伺った方 一般社団法人 仙台歯科医師会 常務理事  
ひらた歯科クリニック (仙台市若林区河原町)  
院長 平田 政嗣 先生

新型コロナウイルスの感染症法上の位置付けが「2類相当」から、季節性インフルエンザと同じ「5類」となりました。これに先立ちマスク着用も個人判断となり、屋外ではマスクを外す人が増えてきました。そこで気になるのが、今までマスクで隠れていたお口の状態。むし歯や歯周病が思いの外進んでいませんか。この機会にお口の状態をチェックしましょう。

## お口を開けっ放し

新型コロナウイルスの感染予防対策の一つとして、この3年間、一日の大半をマスク着用で過ごした人が多いと思います。マスクの中では一体、何が起きていたのか。小学生以下の子どもを例に紹介しましょう。

マスクをしているとどうしても呼吸しづらくなり、無意識のうちに口がぽかんと開いてしまう人がいます。マスクをしているので外からは見えず、開けっ放しの状態が続き、口呼吸となってしまう。これ自体は大人にも言えることですが、子どもの場合はコロナ禍前から、口の開いている子が増えてきたことが指摘され、マスク生活で一層の増加が懸念されます。

口を閉じることで鼻呼吸となり、舌が正しい位置に納まります。ところが口を開いた状態が続くと、やがて、かみ合わせもおかしくなるなど、舌の位置だけでなく、顎の位置・形などの口腔全般の姿勢が悪くなってしまう。

歯の発育面でも大きな弊

害になり得ます。例えば乳歯の場合、子どもが成長するにつれて歯間に隙間ができません。これは顎が発達してきたから。歯並び的には乳歯はすきっ歯の方が安心です。それには食習慣も影響しており、軟らかい物ばかり食べていると、かむ力が弱くなり、下顎の発育が遅れてしまいます。

そもそも体の姿勢が悪いと口腔にも悪影響を及ぼします。猫背や前かがみだと頬の筋肉が緩みやすく、气道を圧迫され、口が開く原因になります。マスクで顔の様子を見られないことが「おぼかん」を助長します。姿勢を正しくして、口は意識的に閉じることが大切です。

## 細菌増加で歯肉炎に

マスクを着用していると、口の中が乾燥し唾液の自浄作用が低下して、歯肉炎の原因となります。歯周病菌にとっては都合の良い口腔環境なのです。もちろん口臭の原因にもなります。

マスク生活に慣れ、歯磨きが以前と比べておろそかに

# 新型コロナウイルス

感染しない、させない、広げない！



感染症にかからない、うつさないために…

**1** 会話やせき、くしゃみによる飛沫、ウイルスなどを防ぐために、マスクの正しい着用が有効です。



**2** こまめな手洗いが有効です。外出時にはウイルスの付着した場所に触れてしまっている可能性があります。手で顔をこすることはできるだけ控え、こまめに流水、石けんで手を洗うことや、手指のアルコール消毒をしましょう。



**3** 空間に飛沫が漂い続けることを避けるため「密閉空間」「密集場所」「密接場面」の3密を避けましょう。室内ではこまめに換気を行い、隣の人との間隔を広く確保しましょう。



この難局、皆で力を合わせて乗り越えましょう！

○高齢者など重症化リスクの高い方への感染を防ぐため、下記の場面ではマスクの着用を推奨します。

- ☆医療機関を受診する時
- ☆高齢者など重症化リスクの高い方が多く入院・生活する医療機関や高齢者施設などへ訪問する時
- ☆通勤ラッシュ時など、混雑した電車やバスに乗車する時

○新型コロナウイルス感染症の流行期に重症化リスクの高い方が混雑した場所に行く時については感染から自身を守るための対策としてマスクの着用が効果的です。  
(厚労省ウェブサイトからの抜粋一部改変)

## 第565回市民医学講座を開催します

日時／2023年7月20日(木) 14:00開始 「熱中症について(仮題)」  
会場／仙台市医師会館・仙台市急患センター 2階ホール

なったり、感染予防の観点で集団や不特定多数が利用する場所では歯磨きができなくなったりして、不衛生な口腔状態となつてはいませんか。また、新型コロナウイルスの頃は外出自粛となり、歯科医院に行く機会が減ったことも口腔状態の悪化につながっています。

感染予防としてマスク着用は重要です。それと同じくらい、お口の中を気遣うことが大切なのです。

近年、よく見聞きする「ラレイル(虚弱)」と、その入り口といわれている「オーラルフレイル(お口の虚弱)」はシニアに関する言葉というイメージです。しかし、これは全世代共通の問題。

### 全世代でフレイル予防

子どもの頃から、よくかまない、丸飲みをする、いびきをかく、などが最近よく見られます。顎の機能の未発達が昔に比べて多い印象です。

口腔機能をシニアは下げないように、子どもや若年層は上げるための取り組みが肝心です。

人前でお口を見せる機会が復活してきた今こそ、口腔をチェックする絶好の機会です。歯科医とよく相談し、ご自身に最適なケアを見つけてください。

□角をきゅつと上げ、きれいな□元、すてきな笑顔で、アフターコロナに向けて元気に過ごしましょう。

認知機能の低下を防ぎ、脳の健康を保つには食事も大切です。特に生活習慣病を原因とする脳血管性認知症の予防に向けて、減塩や抗酸化作用(身体をさびつかせない)のある食材を取り入れたレシピを紹介します。(仙台市健康増進センター 管理栄養士・佐藤)

減塩でおいしい野菜のおかず②⑤

暑い季節になってきました。さっぱりとしたピクルスはいかがでしょう。手軽に作っていただけるよう、少量でおいしく作れる分量にしています。ピーマン、ニンジンなど余ったお野菜と一緒に作るのもお勧めです。

タマネギとパプリカのピクルス



- 材料(2人分)
- ・タマネギ……………50g
  - ・パプリカ……………50g
  - ・★酢……………60g(大さじ4)
  - ・★塩……………1g(小さじ1/6)
  - ・★砂糖……………9g(大さじ1)
  - ・★たかのつめ…………お好みで
  - ・★粉パセリ…………お好みで

- 1 パプリカは種、中綿、ヘタを取り除き縦1cm幅に切る。
- 2 タマネギは縦1cm幅に切る。
- 3 切ったパプリカとタマネギはペーパーで水気を拭き取る。
- 4 ★の材料を全て耐熱容器に入れる。ラップはせずに500Wの電子レンジで30～50秒加熱し、砂糖と塩を溶かす。粗熱が取れるまで常温で冷ます。
- 5 食品用ポリ袋に④のピクルス液と野菜を入れ、冷蔵庫で半日ほど漬ける。
- 6 盛り付けて完成。

1人分食塩相当量0.5g、エネルギー量41kcal

- 塩の目安
- 塩少々(親指～人差し指) 小さじ約1/8(0.8g)
  - ひとつまみ(親指～人差し指～中指) 小さじ約1/5～1/4(1.2～1.5g)

- 【減塩のコツ】
- ・酢の酸味
  - ・たかのつめの辛味
  - ・パセリの風味
- 【抗酸化作用のある栄養素を含む食材】
- ・タマネギ
  - ・パプリカ

けんこう 健幸 美体操 Vol.98

監修/理学療法士 金子亮太郎さん(医療法人松田会松田病院) 監修・モデル/M.S(医療法人松田会)

※「体操をして、いつまでも健やかに幸せな暮らしを」との願いを込め、「健幸」美体操」と命名しました

お尻から太もものトレーニング

お尻と太ももの筋肉は体の中でも大きく、強い筋肉の一つです。立ち座りの際に使う筋肉であり、良い姿勢で立ったり、歩いたりするために必要な筋肉になります。加齢に伴い、衰えやすい筋肉といわれています。無理なくトレーニングしてみましょう。



## 第25回仙台市高齢者生きがい健康祭～シニアいきいきまつり～ 競技種目交流大会 参加者募集

開催日	種目	締め切り	開催日	種目	締め切り
9/9(土)	サッカー(フットサル)	8/16 (必着)	10/22(日)	★剣道	9/15 (必着)
9/13(水)	★グラウンド・ゴルフ			★ソフトテニス	
9/23(土・日)	★弓道			★健康マージャン	
9/26(火)	★ペタンク(予備日9/29)	9/15 (必着)	11/5(日)	パークゴルフ	10/16 (必着)
10/8(日)	★囲碁		11/12(日)	なぎなた	
10/14(土)	★テニス(予備日10/21)		11/19(日)	★eスポーツ	
	★ソフトバレーボール		11/25(土)	★太極拳	
	★ダンススポーツ		12/16(土)	★バウンドテニス	
10/15(日)	ゲートボール				
10/21(土)	★卓球(プラスチック製ラージボール)				



- ★印の付いている競技は、第36回全国健康福祉祭(ねんりんピックはばたけ鳥取2024)の仙台市派遣選手選考会を兼ねています。
- 参加資格=種目によって異なります。ねんりんピック選手選考会は仙台市内に居住している方で2023年度において満59歳以上となる方(1965年4月1日以前に生まれた方)が対象です。
- 申し込み方法など詳しくは、市役所本庁舎1階市民のへや、区役所案内窓口、シルバーセンターなどで配布する応募要領をご覧ください。応募要領は市のウェブサイトでもご覧いただけます。

問/仙台市高齢者生きがい健康祭実行委員会事務局(シルバーセンター内) TEL022-215-3170

### 権利関係が複雑な不動産、お任せ

## サンセイランディック仙台支店

底地(貸宅地)や借地権、入居者のいる老朽化物件など、権利関係が複雑な不動産を扱っています。築年数が古い平屋、賃貸アパート、一棟マンション、ビルを現況のまま買い取り。買い取り後、老朽化が深刻な物件は入居者の退去後に測量・解体を行い、更地で売却します。仙台市を中心に東北新幹線沿線の宮城、岩手、福島で、権利関係が複雑で買い手を見つけるのが困難な底地を現況のまま買い取りしています。また「不動産が共有状態で意見がまとまらず困っている」といった悩み解決のため、お客さまの持分を買い取り、他の共有持分者との話し合いも進めています。通常の土地・建物全般の買い取りも幅広く手掛けているので、まずは気軽に相談を。



キャラクター底地くん

仙台市若林区新寺1-2-26  
小田急仙台東口ビル8階  
営/9:30~18:30  
休/土・日曜、祝日、夏季、年末年始  
☎0120-117-679



医療・福祉の現場で  
頑張る人

## 元気人

げんきじん

仙台市太白区出身です。もともと調理が好きで、ただ作るだけでなくバランスを考えることに興味がありました。高校生の時に栄養士の仕事を考え始め、大学は健康栄養学科に進学。2015年、仙台オープン病院に入職しました。

勤め始めてからは仕事に慣れるのに必死。大学で学んだ以上のことを勉強しなければならず、それは今も変わりません。呼吸器内科を中心に担当し、昨年「摂食嚥下リハビリテーション栄養専門管理栄養士」の資格を取得。入院患者さんの食事の様子を見たり、摂食嚥下専門の看護師、言語聴覚士、歯科衛生士など関連職種と連携を図ったりして研さんを積んでいます。

食事面から病気の予防や治療につながる土台作りが私たちの仕事。食事の形態や安全に飲み込める形などを患者さんに合わせて具体的に提案し、「やっぱり栄養士さんだね」と言われた時はうれしかったです。食事は栄養バランスを考え、1日3回取ることがとても大切です。



摂食嚥下の専門資格を取得  
関連職種と連携、研さん積む

公益財団法人仙台市医療センター  
仙台オープン病院  
管理栄養士

小野 芳美さん(30)



耳ふさぎ蚊帳に入りてへそかくす

(若林区・トラパンさん・71歳)

幼き日カミナリおやし怖かった

(宮城野区・矢野つとむさん・79歳)

雷の予感に愛犬おびえてる

(宮城野区・安藤恵子さん・79歳)

値上がりで雷の光も節電し

(泉区・山口俊彦さん・85歳)

金太郎腹巻きへそを守った事もあり

(太白区・南雅子さん・84歳)

雷の音が遠のき虹の橋

(宮城野区・佐藤敏子さん・77歳)

のみすぎて姉にかみなりもらうっぽく

(青葉区・山田幸治さん・56歳)

十二年父のカミナリ懐かしく

(泉区・プリンママさん・71歳)

我が人生百雷越えて今にあり

(太白区・池田賢司さん・80歳)

避雷針母の役目と後で知り

(宮城野区・笠松芳之さん・71歳)

雷鳴は騒音に負けじとビルの街

(宮城野区・佐藤美さん・88歳)

このごろは地震雷火事のみ

(青葉区・トム・リチャーズさん・71歳)

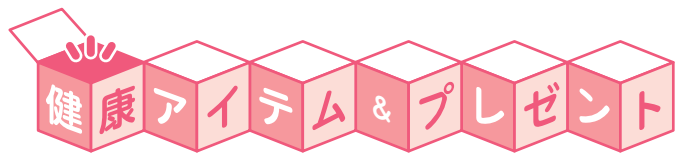
\*シニアの歯や歯茎への意識向上に向けて11・12月号ではいつもより掲載スペースを少し拡大します

11・12月号お題

「歯」または「歯茎」

\*作品は1人3点まで応募可。応募ははがきかメールで左記の宛先へ。名前(ペンネーム、匿名を希望の際は明記)、年齢をお忘れなく! 締め切りは2023年8月30日(木)です(当日消印有効)

ご応募ありがとうございました



スキンケア効果もある日焼け止め

5名

サンカット プロテクトUVミスト

広範囲にむらなく塗りやすいミストタイプの日焼け止めです。さらさらで快適、素肌感覚で使えます。みずみずしいのに汗や水に強く、UVカット効果が持続します。レチノール誘導体やビタミンE誘導体などを含む美容液を80%配合し、しみ・そばかすなどの日焼けによる肌ダメージ対策もできます。アレルガード機能で花粉やPM2.5などの大気汚染からも肌を守ります。



※ツルハドラッグで販売中。お取り扱っていない際は、お取り寄せが可能です。

価格/オープン価格  
問/コーサーコスメポート 仙台支店  
TEL022-266-5521

### 表紙に登場した「ReHOPE仙台青葉」のProfile

末期がんや神経難病の方のための高齢者向け住居です。訪問看護・介護事業所を併設し緩和ケア病棟と同程度の看護師がいるので、安心して療養生活を送れます。  
所在地/仙台市青葉区八幡3-11-11

### プレゼント応募方法

- はがきまたはFAX、Eメールに希望の商品名と各コーナーへの情報、取り上げてほしいこと、げんき倶楽部杜人を入手した場所、感想、住所、氏名、職業、年齢、電話番号をご記入の上、「げんき倶楽部杜人7・8月号プレゼント係」(下記住所)まで応募を。
- 締め切りは2023年8月30日(木)です(当日消印有効)。
- 当選は商品の発送をもって、かえさせていただきます。

### 情報をお寄せください

- 皆さんの健康法(食事や運動など)を募集中。
- P.12「杜人川柳」への投句や一言メッセージ大歓迎。
- 匿名掲載を希望の場合は、ペンネームを明記してお送りください。

〒980-6023 仙台市青葉区中央4-6-1 SS30 23F

(株)アドコーポレーション内

「げんき倶楽部杜人編集室」

TEL022-267-4941 FAX022-266-4204

Eメール genki@adcorporation.jp

【個人情報について】編集室へ投稿、応募、申込等いただいた個人情報は、編集室からのご連絡、プレゼント発送以外に使用したり、第三者に提供したりすることはありません。編集室が責任を持って管理致します。投稿採用時には氏名(または匿名)と市区町村までの住所、年齢を紙面に掲載します。

\*本紙掲載の記事やデータは6月30日現在のものです。

料金や営業時間、定休日、提供サービスなどは予告なく変更になる場合があります

Weekly げんき倶楽部杜人

2023年

9・10月号は8月31日(木)発行です

■SALES&PROMOTION

加藤健一 大平康弘 鈴木美由喜 東海林峻  
高橋正考 菊地貴史 高橋哲 木村一豊

■EDITOR

平井頼義 菊地史恵 田中奈美江

■DESIGNER

阿部伸洋 佐藤友希 菅澤まりこ 仙石結 森田真礼 渡辺洋