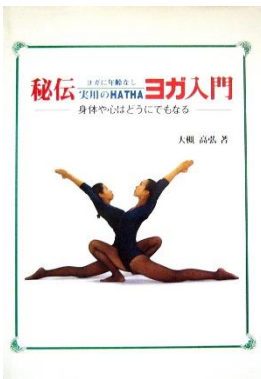


メディア・講演実績

- ・日本初のヨガ関連ビデオ「大槻ヨガ 秘伝実用のハタヨガ入門」 モデル出演

『秘伝実用の HATHA ヨガ入門』1995年1月出版 大槻高弘（著）

（制作：西武コミュニティカレッジ）



- ・ハーズ 雑誌 (54歳)

- ・神戸新聞マイベストプロ



・タカラベルモントシニアファッションショー モデル出演



・美顔器「ラ・リュエール」広告モデル



・奈良県国宝榮山寺ファッションショー モデル出演

・インターネットラジオ・インターネットテレビ出演

・東京MXテレビ

・FM大阪（2018年7月25日放送）

「武庫川女子大学ラジオ-MUKOJO ラジオ-」（FM OH! 毎週水曜 20時～20時
30分）

「読む MUKOJO ラジオ」66 ページ

<https://www.mukogawa->

[u.ac.jp/magazine/mukoradio/pdf/mukojo_radio_zoku.pdf](https://www.mukogawa-u.ac.jp/magazine/mukoradio/pdf/mukojo_radio_zoku.pdf)

いつまでも輝いて美しく
ミセス日本グランプリ(60代の部)優勝

2018年7月25日放送 第 69 回

ミセス日本グランプリの授賞式で
(前列左から2番目が本誌さん)

本誌 典子さん
株式会社ライフクリエイター
代表取締役
文字部教育主任
体育専攻1976年卒

当分のスタジオを主宰する傍ら、美しくなるウォーキングの指導や関西学院大学高等部の非常勤講師をしています。

目標は色褪せない私ですが、2017年3月、当分開催25周年のパーティーで、きれいにメイクしてもらってドレス姿で登場したら、先輩さんたちが「美魔女」とか「コンテストに出たら」とか褒めそやしてくれました。ちょうど友人が第68回のミセス日本グランプリを受賞したことを思い出し、「そういうのにチャレンジするのもいいかな」と、ミセス対象のコンテストで30代から60代まで各年代でグランプリが選出されるので、60代の部に応募しました。

本選に出るためにメーカウォーキングを習いました。ターンなんて最初は「行きたい」と、爆笑ものでしたよ。体育教師の名残りから、今までの生き方が全部、立ち振る舞いに表れてるね。60代にして一先ご自分を美しくするセルフケアに投資ね。第10回ミセス日本グランプリ60歳代

グランプリを受賞しました。

大学時代は体育専攻。総練習という学費に入ってバスケットに打ち込み、主将も務めました。当時、体育専攻は1学年45人。バレー、スケート、体操、ソフトボールと、様々な競技者が集まって4年間通わせてすごく楽しかった!

卒業後は6年間、大阪や宝塚で中学の体育教師をしていましたが、夫のいる東京に転居したのを機に引退を始めた。体育の基礎があったせいで、早い段階で教える側になりました。現在、所属本部と西区で教室を開き、東京のスタジオでも月1回指導しています。生徒は0歳から上は97歳までいるんですよ。

いまや人生100年超えが当たり前。50歳以上が健康でキラキラ輝いてこそ、世の中が華やかなりや。エクササイズよりも、くまなくせす前に進む気持ちが大切。そんなエールを込めて、明るく元気の女性たちの会「ソレイユ」を立ち上げました。8月頃に、障がい者の方をサポートする「バリアフリーのランウェイ」パーティーを開催します。これからもエネルギーに、新しいことに挑戦していきたいですね。

ラジオ出演を振り返る

1 結婚した経緯
FM OHIでの放送であることにびっくり。母の大きさを聞いてました。ラジオは、2回録りだったので緊張はなかったです。

2 障りの経緯で、結婚後の経緯、リアクション
OHIの時から「障に何かに出会ったらチャレンジし、次の扉を開けるようにしてこられたのですね」と、言われて、自分自身のそうした生き方に気が付きました。

3 結婚後の経緯で、障りや障りなしに競技球
これからの生き方で行く道。ラジオや音響がしゃっきりするようになり、自分の輪が大きくなりました。

4 20年経、100歳まで生きる、健康法実践に挑戦すること
人生100歳、100歳時代になってきてあります。生徒が世の中を引っ張っていく時代です。武蔵川女子大学にはもっとうまく行ってほしいと思います。私も100歳まで生きたいです。またまた健康で美と健康のお手強いセルフケアを提案したいと思っています。



・ FM 宝塚 (2018年5月頃)

「ミセス日本から愛を込めて」

・ FM 西宮

起業女子向けのミニレッスン

・ 健康食品テレビ モデル出演

・「幸せ脳と幸せ BODY の造り方」講演



・福岡プレママ・パパセミナー 「妊娠から夫婦で子育て」講演



・ワークショップやイベントなど多数出演

