

### 巻頭メイン特集



#### 「元気でいるために 食べているもの、やっていること」

いつもはつらつとしていて、病気知らず。  
栗原さんの健康的な生活習慣、食事など、元気の秘密に迫ります。

お気に入りの散歩コース  
栗原さんのファッションに欠かせないスニーカーのご紹介も。

### 特集

#### 「自分のために、ひとりごはん。」

エッセイ&レシピで綴る、  
はるみさんが普段食べているごはんのご紹介。



### 特別付録

#### 別冊『はるみ体操』

はるみさんと一緒に、毎日すこしづつできる簡単な体操をしてみませんか？



### Schedule

栗原はるみ起用タイアップオーダー締切

24年 5月 31日(金)

タイアップオーダー締切 ・栗原はるみ起用無し

24年 6月 28日(金)

純広告オーダー締切

2024年7月5日(金)

校了

2024年 8月1日(木)

特集予定・付録内容・スケジュールは変更となる可能性があります。予めご了承ください。