

週刊ほくとニュース  
で放送決定!

働き盛り必見!

# あなたの将来像

忙しい毎日を送っている皆さん。家族や仕事を優先して、ついつい自分のことを後回しにいませんか?ほんの少し立ち止まって「自分の健康」について考えてみましょう。普段の生活の中で、皆さんの「健康」へのヒントになることを、3名のゲストと一緒にお伝えします。

特に、職場でも家庭でも中間管理職。40歳代・50歳代の方必見です!

## 放送内容

《1週目》 10月3日(土)~9日(金)  
『からだの声、聞こえていますか?』  
社会人落語家 よってけし 酔亭化枝さん



《2週目》 10月10日(土)~16日(金)  
『疲れた~が口癖のあなたに』  
Route須藤大輔サッカースクール代表 須藤大輔さん




《3週目》 10月17日(土)~23日(金)  
『カッコいいパパ&ハンサムママになろう!』  
(株)アルソア本社 管理栄養士 小竹郷子さん



《4週目》 10月24日(土)~30日(金)  
『私の健康法~どうなっている?20年後の自分~』  
これまでのゲストによる対談

※放送日は、予告なく変更になることがあります。

\*週刊ほくとニュースは、毎週土曜日~金曜日に10チャンネルで放送中。  
【平日】19時30分~、22時30分~ 【土日】7時30分~、12時30分~、19時30分~、22時30分~

\*「見逃した!」「もう一度見たい」という方は、放送後、 YouTubeでもご覧いただけます。

【お問い合わせ】