

★ 毎月、全国で好評発売中！ ★

ほぐす・癒やす・キレイになる暮らし

からだにいいこと

2010年10/16(土)発売  
2010年12月号  
特集予告



## 第1特集

### 35歳からのたるみが消える！ 「肌が生まれ変わる“手の力”美容術」

- ・しみ・しわ知らずの“手の力”美容法
- ・美人の「手のひら美容」テク集
- ・おばあちゃんの時代から、キレイな人は使っている「安心！10年コスメ」 他

## 第2特集

### 「肩甲骨」「股関節」が動けば 肥満・老化の悩みは一生消える！

- ・肩甲骨をゆるめて5キロダウン！
- ・肩甲骨をゆるめる「ながらストレッチ」 他

## 第3特集

### 「疲れ」が消える暮らし方

- ・疲れ解消法・常識のウソ
- ・「疲れしない」ためにやってはいけないこと
- ・脳からストレスを消す技術
- ・レモンで疲れがとれて元気！ 他

## その他特集

※のマークは  
別途広告企画書あり  
からだにいいことADにて、  
PDFダウンロード可能です！

- ・ホットケーキミックスでつくるお菓子
- ・キレイにできる「白髪染め」選びのコツ
- ・オーラルケア企画
- ・世界糖尿病デー企画「糖尿病を防ぐ生活は健康の基本」※ 他

## 付録

### 「100万円貯まる！節約カレンダー」

※内容は一部変更になることがあります

#### 【広告料金】

- 4C1P正価：120万円
- タイアップ制作費：  
30万円/1P

#### 【進行スケジュール】

- 校正1回入稿〆切：9月16日（木）
- 校正なし入稿〆切：9月29日（水）

#### 【発行形態】

- 版型 A4変形・中綴じ
- 基本ページ数約140P+付録
- 発行部数 10万部・月刊
- 特別定価 600円(税込)

お問い合わせ先：祥伝社広告部 チームからだにいいこと

TEL03-3291-1150 fax03-3219-2170 <http://www.shodensha.co.jp/karakotoad/>