

12月1日(金) NHK Eテレ 20時~20時45分 放送

## 『あしたも晴れ！人生レシピ』に あつこ 出演!!

NHK Eテレ

### 『あしたも晴れ！人生レシピ』

#### この番組について

心も体も変化し、この先を考え始める50代以降、「これからどんな人生を歩んでいきたいのか」と問い始めた人たちを応援し、“生活を豊かにするヒント”をお届けする情報番組です。健康、住まい、お金、ファッションなど、幅広いテーマを掘り下げます。「あなたの人生が明日も晴れますように！」という思いを込めて。



12月1日(金) 20時からNHKのEテレで放送されます『あしたも晴れ！人生レシピ』という番組に出演します。是非ご覧いただければと思います。健康体操、ご当地体操がテーマです。

私のライフワークである健康体操をいかに広めるか・・・色々な方策を講じて、来年度も健康体操での健康づくりに邁進いたします。

### 楽しく健康ご当地体操 放送日: 2023年12月1日

今回は、全国市町村のご当地体操を紹介！ 愛媛県今治市のタオルを使ったユニークな体操や福井県鯖江市の目の健康を目的にした体操など、地域色豊かな体操が続々と！▽愛知県東浦町からは、健康体操やご当地体操制作秘話を紹介▽阿波おどりをモチーフにした体操を地元だけでなく、ほかの地域にも根付かせようとする人の思いとは？▽当地体操に、愛情と情熱をそそぐ人たちが、その魅力をお伝えします。