

新企画「#100年を生きるバトン」 黒木公美さんインタビュー



大正製薬株式会社【本社：東京都豊島区 社長：上原 茂】（以下、当社）が運用する健康情報サイト「大正健康ナビ（<https://www.taisho-kenko.com/>）では、「#100年を生きるバトン」インタビューを連載しています。人生100年時代。このコーナーは、100年の生き方を見つめるインタビューで、様々な分野で活躍される方々に、ライフステージを振り返りながら、力強く生きるヒントや人生を素敵に彩る知恵をお聞きます。

第3回目は、ノルディックウォーキングインストラクターの黒木公美さんです。「人生を変えたきっかけは、思い切って始めたランニング」。輝く40代女性の新たなロールモデルとして、自分の人生の舵を握る意義、そして喜びを伺いました。

大正健康ナビは、これからも「人生100年時代をサポートする健康情報発信基地」として、みなさまの健康の維持・増進にお役立ていただける情報の発信を目指して運営してまいります。

■新着情報：「#100年を生きるバトン」黒木公美さんインタビュー

https://www.taisho-kenko.com/special2/100y/100y_40/

【黒木公美（くろき・くみ）プロフィール】

「IHANA ノルディックウォーキング」代表。漢方養生指導士アドバンス、漢方養生指導士漢茶マスター。1974 年生まれ。23 歳と 19 歳の息子の母。子育てがひと段落したのを機にランニングを始め、心身ともにアクティブになったことから、運動の魅力を伝えるべく、自らノルディックウォーキングのインストラクターに。2015 年、女性限定クラブを立ち上げ、世田谷、横浜、鎌倉などでのプログラムや、十勝やフィンランドへのツアーを開催。

■ご参考

●大正健康ナビ

<https://www.taisho-kenko.com/>

大正健康ナビでは、お悩みの原因、症状、対策や予防法などをご紹介します。いろいろな疑問に専門家が分かりやすくお答えしています。

●Twitter 「大正セルフケア」

https://twitter.com/selfcare_taisho

健康お役立ち情報、商品情報、キャンペーン・イベント情報などを楽しくお届けする大正製薬の公式アカウントです。