



「講師の先生たちが親身になって教えてくださり、ボランティアでなく起業して『地域の健康を支えたい』という気持ちが固まりました。同期の仲間にも活動的な人が多く、刺激を受けました。人生は出会いだと、つくづく感じています」

井上さんがダイエットをサポートするサロンをオープンしたきっかけになったのが、TMO講座だった。知人に勧められ「仕事にプラスになれば」と受講学ぶうちに、以前からの夢だった「自分のサロンを持つ」という思いが明確になっていった。

健康ダイエットサロン  
スマイルハート  
井上充代さん



健康がすべての源  
自身の経験を生かして、一人ひとりに寄り添

運動、食事、気持ちなどあらゆる面でのサポートを得て、ただ体重を落とすのではなく健康的に痩せることに成功。体調も改善した。以来ずっとリバウンドもなく、心身共に健康をキープしている。

井上さんがダイエットに関する仕事をするようになったのも、大きな出会いがあったからだ。肥満のリスクによる循環器系疾患を持つ親族がいることから、自身もダイエットへの関心が高かった。しかし「20種類以上のさまざまなダイエットに挑戦しては、リバウンドの繰り返し。肥満外来にも行きましたが、成功しませんでした。」

「コーチとの出会いで人生が変わった」といいます。井上さんがダイエットに関する仕事をするようになったのも、大きな出会いがあったからだ。肥満のリスクによる循環器系疾患を持つ親族がいることから、自身もダイエットへの関心が高かった。しかし「20種類以上のさまざまなダイエットに挑戦しては、リバウンドの繰り返し。肥満外来にも行きましたが、成功しませんでした。」

「コーチとの出会いで人生が変わった」といいます。井上さんがダイエットに関する仕事をするようになったのも、大きな出会いがあったからだ。肥満のリスクによる循環器系疾患を持つ親族がいることから、自身もダイエットへの関心が高かった。しかし「20種類以上のさまざまなダイエットに挑戦しては、リバウンドの繰り返し。肥満外来にも行きましたが、成功しませんでした。」



「得意なことがある人とコラボしながら、楽しいことをどんどんやっていきたい。それを知ってもらいたいので、地域の人の健康づくりのお手伝いをしていきたいと思っています」

現在、サロンを地域の交流の場にも活用しており、手芸や塗り絵などのワークショップを開催している。地域の人と交流しながら健康について悩んだり、気軽に話してもらえそうな場所になりたいと考えている。

「実学」に力を入れていた生徒は「原簿計算や利益の出し方など、教科書で習ったことを実践できるので面白い」と語った。

「実学」に力を入れていた生徒は「原簿計算や利益の出し方など、教科書で習ったことを実践できるので面白い」と語った。



「実学」に力を入れていた生徒は「原簿計算や利益の出し方など、教科書で習ったことを実践できるので面白い」と語った。

「実学」に力を入れていた生徒は「原簿計算や利益の出し方など、教科書で習ったことを実践できるので面白い」と語った。

「実学」に力を入れていた生徒は「原簿計算や利益の出し方など、教科書で習ったことを実践できるので面白い」と語った。

商品名は「ぜいたくフィナンシェ」

商品名は「ぜいたくフィナンシェ」

商品名は「ぜいたくフィナンシェ」

商品名は「ぜいたくフィナンシェ」

「障がいのある人と高校生の協働開発です」などをアピールしてくれました。

「障がいのある人と高校生の協働開発です」などをアピールしてくれました。

「障がいのある人と高校生の協働開発です」などをアピールしてくれました。

「障がいのある人と高校生の協働開発です」などをアピールしてくれました。

**いちかわ案内**  
出張買取・無料査定  
掛軸・骨董品全般・茶道具  
（お得意様へ）  
0120-313-029

**ハンコン無料回収**  
個人情報を守りながら  
障害者が丁寧に解体  
市川レノコノ会  
047-395-6809

電話・FAX・メールで申込OK!!  
いちかわ案内 1行(13文字) 1,100円(税込)  
月曜日AMお申し込み翌週金曜掲載  
※祝日がある場合繰り上がり  
お申し込み・お問い合わせは  
市川市相之川3-2-13  
株式会社 明光企画 047-396-2211  
info@meiko-kikaku.co.jp

お申し込みください。  
☆有料(1行税込1100円)になる場合もあります。係からご連絡いたします。  
☆紙面には必ず連絡先の電話番号・氏名を掲載すること。URLアドレスは基本的に掲載しません。その他の内容も当コーナーのフォームに従い編集します。  
☆1原稿につき1回の掲載。原稿の締め切りは、発行日の11日前ですが、紙面の都合上、掲載日が延びる場合もあります。

▽送付/問い合わせ先  
〒272-0143市川市相之川3-2-13 いちかわ新聞インフォメーション係  
047-396-2211  
047-397-0325

個人情報の取り扱いについて  
■お送りいただいた個人情報は、当コーナー運営および記事作成に使用します。  
■紙面を通じて一般読者に提供します。  
■必要に応じて委託を行います。その際は、当社の責任で適切な委託先を選定して委託します。  
■個人情報の提供は任意ですが、必要な情報をご提供いただけない場合は、適切な対応ができない場合があります。  
■ご記入いただいた個人情報は、開示、訂正、追加、削除、利用停止、消去、および提供停止のご請求ができます。それらの手続きおよび当社への個人情報に関するお問い合わせは、2面欄外をご覧ください。

**いちかわ新聞 毎週金曜発行!!**  
※部数が限られており、なくなり次第終了となりますのでご了承下さい  
※各施設へのお問い合わせはご連絡下さいませようお願いいたします  
市川で活躍している方、生活情報、読者の生の声をお届けしています

いちかわ新聞は下記の施設でもお持ち帰りに出来ます。また、下記HPからも配布申込みができます。設置箇所が増えました!

1 市川市文化会館  
2 市川商工会議所  
3 市民活動支援センター  
4 いちかわ観光物産インフォメーション(旧談話室)  
5 I-Linkウエスト45階展望室  
6 シャポー市川※1Fインフォメーション横  
7 全日警ホール(市川市八幡市民会館)  
8 道の駅「いちかわ」 9 市川市中央図書館  
10 ママズテーブル 11 有機野菜の店 玄  
12 市川市スポーツセンター※15G国府台クラブハウス内  
13 ヤジコキッチン  
14 エム☆ウッド・シアター  
15 ポローニヤ市川ファクトリー  
16 市川ビル 17 ユニティ菅野店  
18 パブジャック本八幡店 19 パブジャック市川店

京成電鉄の下記の各駅改札付近にも設置  
20 国府台駅 21 市川真間駅  
22 菅野駅 23 京成八幡駅  
24 鬼越駅 25 京成中山駅

\*下記いきいきセンターにも設置\*  
宮久保(白幡神社境内)/大洲/市川/北方  
田尻/鬼越/北国分/南八幡本館・分館

※新型コロナウイルスの影響に伴い、施設によっては休館の場合もあります。ご了承ください。

お問合せ 株式会社 明光企画 TEL 047-396-2211 [https://www.baychibaplus.net/\\_m/](https://www.baychibaplus.net/_m/)