

---

---

**坂本美雨の『ディア・フレンズ』  
進化するオトナの肉体に迫る、超スティック WEEK！  
郷ひろみ、夏木マリ、美木良介が登場！  
6月10日(月)～6月13日(木) 11:00～11:30 オンエア**

---

---

坂本美雨がパーソナリティをつとめる TOKYO FM の人気トーク番組『ディア・フレンズ』(月～木 11:00～11:30)では、6月10日(月)～6月13日(木)、『進化するオトナの肉体！超スティック WEEK！』と題して、年齢を重ねても体を鍛えぬき、濃密な人生をおくるオトナたちを迎えて、そのライフスタイルに迫ります。



**◆6月10日(月)・11日(火)に登場するのは、郷ひろみさん。**

57歳にしてセミヌード写真集を発売し、鍛え抜かれた肉体を披露した郷ひろみさん。そのライフスタイルは、早寝早起き。仕事に行く前にジムで3時間トレーニングするというスティックさ！そして、5月29日発売の新曲『Bang Bang』では、長い歌手活動においてあまり歌ったことがないというミディアムバラードに挑戦。60歳にむけて、まだまだ進化する“郷ひろみ”のホンネに迫ります。

**◆6月12日(水)に登場するのは、夏木マリさん。**

著書「私たちは美しさを見つけるために生まれてきた」で、「いつでも新人、自分に自信なんてないのよ。」と語っている夏木マリさん。61歳にして常にフレッシュであり続ける極意をうかがいます。そして気になる恋愛の話も！「これまで恋愛をあまりしてこなかった」というマリさんが出会った現在のパートナーとの気になる関係もたっぷりうかがいます

**◆6月13日(木)に登場するのは、美木良介さん。**

ロングブレスダイエットで一躍注目の人となった俳優の美木良介さん。大きく吸いこんだ息を一気に吐き出し、吐ききっても空っぽになるまで粘る。これを6回、計1分で行うのが「ロングブレス」。重度の腰痛に悩まされて、自ら考案した、という独自のトレーニング方法を、坂本美雨がスタジオで実践！「理想の体を作りたいなら、少しの努力は必要！」と語る美木さん。55歳にして見事に6つに割れた腹筋のヒミツに迫ります！

**【番組「ディア・フレンズ」概要】**

- ◇放送日時：毎週月曜～木曜 11:00～11:30
- ◇放送エリア：TOKYO FM ほか JFN 全国 38局フルネット
- ◇パーソナリティ：坂本美雨
- ◇番組 URL：<http://www.tfm.co.jp/dear/>

